ஆரோக்கிய தீபிகை.

பிப்ரவரி, 1924

7L
2:5m211,N24
N24.1.2
169851

ed No. 1866. Issued Monthly.

The HEALTH

ஆரோக்கிய தீபிகை.

ஆரோக்கியவாழ்க்கையை போதிக்கும் பத்திரிகை.

ஆசிரியர், டாக்டர். யூ. ராமராவ். எம்.எல்.ஸி.

தொகுதி 1. பிப்ரவரி, 1924 பகுதி 2.

பொருளடக்கம்.

முகப்புப்படம்.

குடியும் அதனல் வருங் கேடுகளும்

வைசூரியும் நமது முன்னோர்களுடைய சிகிச்சா முறையும் ... 25

ஆரோக்கியமார்க்கப் பிரசாரம் 28

குடியினல் விளையும் கேடுகள் 29

சாராயத்தைப்பற்றி சில தவறான எண்ணங்கள் 31

கண்திருஷ்டியின் மகிமை 32

குழந்தைகளுடைய கண்பார்வை 33

பிளேக்கும் அதைத் தடுக்கும் உபாயமும் 33

சூதயரோகம் 35

பாடசாலைகளும் தொத்து வியாதிகளும் 38

குழந்தைகளின் தேவைகள் 39

அசுத்தத்திற்கும் வியாதிக்குமுள்ள சம்பந்தம் ... 41

உணவுகளை நன்றாக மெல்ல வேண்டும்? ... 43

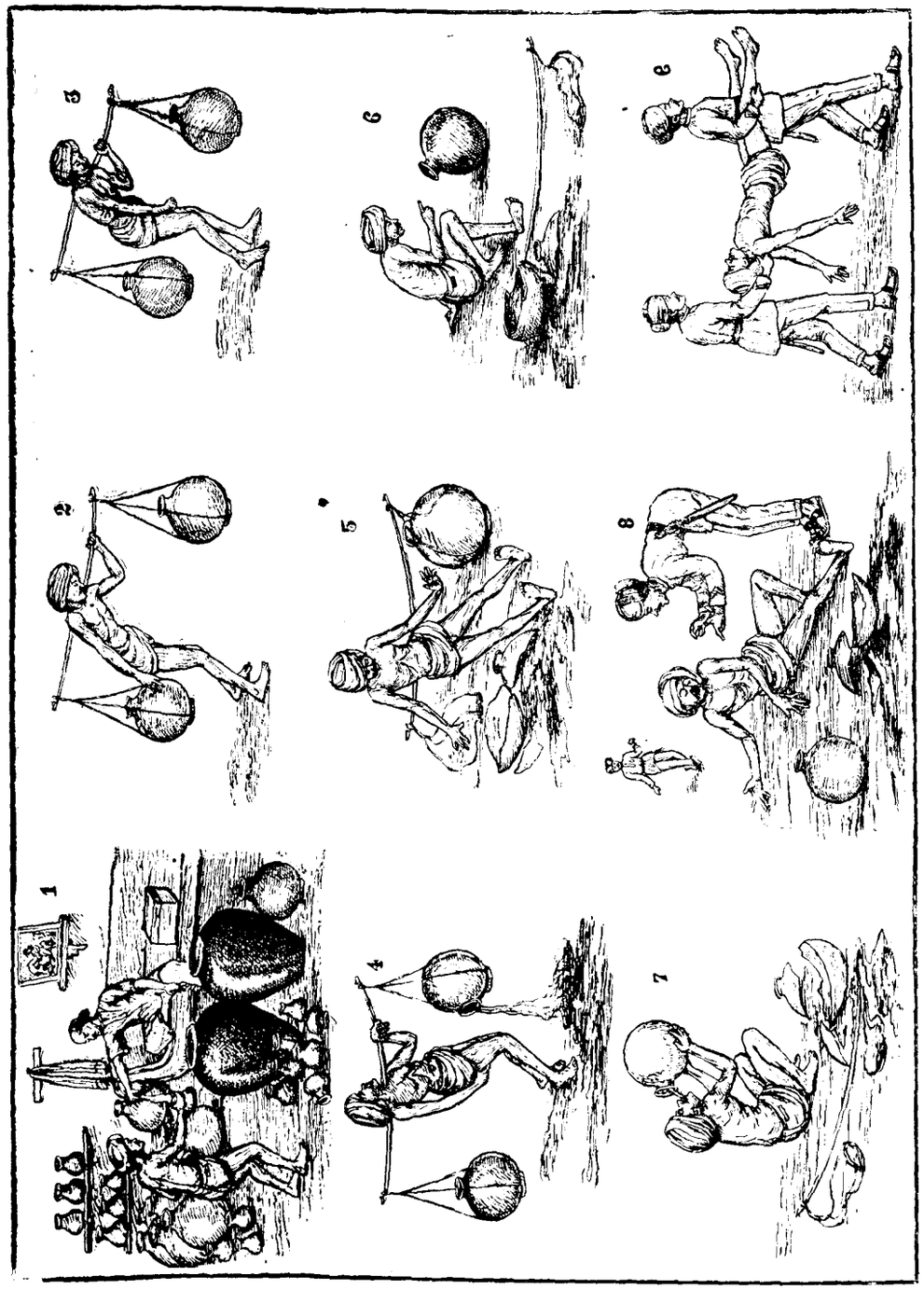
...ளுக்கு மேபட்டி. 44

1 - JUL 1924

L·5 ன 211,N24
N24/1-2
169851

...லயம்: 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

வருட சந்தா ரு. 1-8-0. தனிப்பிரதி விலை அணு 2.



1. கவர்ன்மெண்டினிடம் லைசென்ஸ் பெற்ற கள்ளுக்கடைக் குத்தகைக்காரர் குடித்தூக்கு இரண்டாக ஒரு மொத்தை கள்ளு மாற்றுகிறார். 2. குடித் தூக்குக்குத் தடபாட்டமேற் பட்டு விடுகிறது. 3. தடபாட்டம் அதிகரித்து, சிக்கவும் முடியாமற் போய் விடுகிறது. 4. கீழே விழுந்து விடக்கூடிய ஸ்திதிக்குத் தூக்கி வந்து விடுகிறான். 5. அவன் கீழே விழுந்து, ஒரு கடமுடைப்பு, கள் கொட்டுண்டு போகிறது. 6. அவன் மீண்டும் குடிக்க ஆசைப் பட்டு மற்றொரு கடைத்திலிருந்து கள்ளைக் குடிக்க நினைக்கிறான். 7. மற்றொரு கூடத்திலிருந்த கள்ளை அவன் குடித்துக்கொண்டிருக்கிறான். 8. அவன் முற்றிலும் மெய்ம்மறந்து கீழே விழுந்து விட, குடித்து புரளுவதற்காக அவனைப் போலீசார் கைது செய்கின்றனர். 9. குடித்த மயக்கம் முண்டு போலீஸ்காரர்களும் டாணாவிற்குத் தூக்கிச் செல்லுகின்றனர். குடித்துப் புரள சட்டம் கூடம் கொடுத்துவிட்டு, பிறகு தண்டனையையும் குறிப்பிட்டிருக்கிறது.

ஆரோக்கிய தீபிகை.

தொகுதி 1. } பிப்ரவரி, 1924. { பகுதி 2.

வைசூரியும் நமது முன்னோர்களுடைய சிகிச்சா முறையும்.

வைசூரி ஒரு பயங்கரமான வியாதி. அது வெகு சுலபமாக ஒருவரிடமிருந்து மற்றொருவருக்குப் பரவும் சுபாவமுடையது. உஷ்ண தேசங்களிலேயே அதன் வியாபகம் அதிகமாக விருக்கும். காற்றின் மூலமாக அது பரவுகின்றது. அவ்விதம் அது பரவக்கூடியதென்பதை நமது முன்னோர்களும் நன்கறிந்திருந்தார்கள். வைசூரிகண்டு விட்டால் என்ன செய்யவேண்டுமென்று அவர்கள் சில சட்டங்களும் திட்டம் செய்திருக்கிறார்கள். அந்த சட்டங்கள் இன்னமும் பரம்பரை பரம்பரையாக அனுஷ்டிக்கப் பட்டு வருகின்றன. முற்காலத்திலிருந்த நமது பெரியவர்கள் ஞானமில்லாமலிருந்த சாமான்ய ஜனங்களுக்கு அறிவைப் போதிப்பதில் வெகு சமர்த்தர்களாக விருந்தார்கள். இந்தியாவில்தான் சாமான்ய ஜனங்கள் அறிவில்லாதவர்களாக இருக்கிறார்களென்பதில்லை. அறியாமை யென்னும் நோய் எல்லா தேசங்களிலும் தான் குடி கொண்டிருக்கிறது. மேனாடுகளிலும் சரி, கீழ் நாடுகளிலும் சரி, படித்தவர்களின் தொகை சொற்பந்தான். அறிவில்லாமலிருக்கும் சகோதரர்களுக்கு ஞானோபதேசம் செய்யவேண்டிய பொறுப்பு அவர்களைச் சேர்ந்தது. மேனாடுகளில் எல்லோரும் படித்தவர்கள் என்று பெருமை பேசிக்கொள்ளுவதைக் கேட்டும் நாம் ஏமாந்து போகவேண்டியதில்லை. எண்ணும், எழுத்தும், கணிதமும், தெரிந்தால் படித்தவன் என்று அங்கு கருதிவிடுகிறார்கள். ஜனகணிதவிதிகளிலும் படித்தவன் என்பதற்கு இந்த வியாக்கியானம் தான் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. ஆனால் பாரமார்த்திக, ராஜீய, சமூக மார்க்கங்களில் ஒரு மனிதனை உன்னத ஸ்திதிக்குக் கொண்டுவரக்கூடிய கல்வி தான் உண்மையான கல்வியாகும். நமது பெரியோர்கள் நமது ஸ்திரீ, புருஷர்களை முதலில் பாரமார்த்திக வழியில் மேம்பாடடையச் செய்தனர். கடவுள் இருக்கிறார் என்று நினைக்காத ஹிந்து எவரையும் இப்பொழுது காண்பது அரிது. இவ்விதம் முதலில் அவர்களுடைய மனதானது பாரமார்த்திக வழியில் லயிக்கச் செய்து, பிறகு அந்த ஞானத்தை ராஜீய, சமூக விஷயங்களுடன் இணைத்திருக்கிறார்கள். எந்த சட்டதிட்டமும் எதற்காக, எப்பொழுது ஏற்பட்டது என்று கேட்கக்கூட அவர்கள் விடுவதில்லை. அவைகளின் உண்மையான கருத்தை அறிய சக்தியில்லாதவர்கள் குருட்டுத்தனமாக அவைகளைப் பின்பற்றிநடக்கவேண்டியதுதான். இல்லையேல் தெய்வத்தின் அதிருப்திக்குப் பாத்திரமாக வேண்டிவரு மென்று சொல்லப்பட்டுவந்தது.

இப்பொழுது வைசூரி காணுவதற்குப் பூர்வாங்கமாக ஏற்படும் தாபஜ்வரம், குளிர், இருமல் முதலிய [illegible] முன்னோர்களும் வைசூரிக்கு அதிருதிஷ்டா

கக்கருதி வந்தார்கள். குடும்பத்தில் பெரிய வர்களாக இருந்தவர்கள் பூர்வீக முறை களையும், விதிகளையும் நன்கறிந்திருந்தார் கள். குடும்பத்தில் யாருக்கேனும் இந்த சின் னங்கள் தோன்றி, அக்கம் பக்கத்திலும் வைசூரி யாருக்கேனும் கண்டிருந்தால், இது வும் வைசூரியாயிருக்கலாமென்று அவர்கள் அனுமானித்து, ஔஷதப் பிரயோகங்களை உடனே நிறுத்திவிடுவார்கள். சில தினங்க ளுக்குப் பிறகு முத்துக்கள் புறப்பட்டதும் வைசூரிதான் என்று அவர்கள் நிஷ்கரிஷை செய்துவிடுவார்கள். அதன்மேல் காற் றோட்டமான ஒருஅறையை ஒழித்துவிட்டு, அதில் நன்றாக அலம்பிக்காயப்போட்ட ஒரு பரயில் வேப்பிலையைப் போட்டு அதில் வைசூரி கண்டவரை விடுவார்கள்.

முற்காலத்தில் நமது தேசத்தில் நகரங் களும், பட்டணங்களும் அதிகமாக இருந்த தில்லை. ஜனங்கள் கிராமாந்தரங்களிலேயே வசித்துக் கொண்டிருந்தார்கள். ஜன நெரி சல், குடியிருப்பு இடக்கஷ்டம் முதலிய உபத்திரவங்கள் அந்தக்காலத்தில் கிடையா. ஆகையால் வைசூரி கண்டவர்களைத் தனி யாக ஒதுக்கிவைப்பது அதிக சிரமமில்லாம லிருந்தது. ஆத்திலுள்ள பெரிய பாட்டியம் மாளே வைசூரி கண்டவர்களுக்கு சிகிச்சை செய்துவந்தாள். வீட்டிலுள்ள குழந்தை களாவது, மற்றவர்களாவது வைசூரி கண்ட வர்க ளிருக்குமிடத்திற்குப் போகக்கூடாது. அடுத்த வீட்டுக் குழந்தைகளாயாவது, மற்ற வர்களாயாவது அந்த வீட்டிற்குள்ளேயே வரலிடுவதில்லை. வீட்டு வாயிலில் வேப்பிலை யை நன்றாகத் தெரியும்படி சொருகி வைத்து விடுவார்கள். அதிலிருந்து யாருக்கோ அந்த வீட்டில் வைசூரி கண்டிருக்கிறதென்று எல்லாருக்கும் தெரிந்துவிடும். வைசூரி கண்டிருக்கும் காலத்தில் புதிதாக எந்த [illegible] வதுமில்லை; வீட்டிலி [illegible] விற்பனை செய் வதுமில்லை; விசேஷ தினங்களையும் கொண் டாடுவதில்லை; புதிய வஸ்திரங்களையும் உடுத்துவதில்லை; சுருங்கச் சொல்லின், பிணியாளிக்கு உபத்திரவத்தை உண்டு பண்ணக்கூடிய ஒரு காரியத்தையும் செய்வதில்லை. வைசூரிகண்டவர்களிருக் கும் வீட்டில் பிளகாய் அல்லது கடுகு வறக் கவாவது, கறிகளுக்குத் தாளித்துக் கொட்ட வாவது விடுவதில்லை. அவ்விதம் செய் தால் பிணியாளிக்கு எரிச்சல் ஏற்படு மென்று கருதப்பட்டு வந்தது. பிணியாளி விவாகமான புருஷஸ்திரீகளிருந்தால் அவ னுடைய சம்சாரம் அல்லது குழந்தைகளை யாவது, அல்லது மாமன், மாமி முதலிய சம்சாரத்தைச் சேர்ந்த வர்க்கத்தினரை யாவது அவன் பார்க்கக்கூடாது. பிணி யாளியினுடைய மனதில் எவ்வித உத்வேக மாவது, பரபரப்பாவது அல்லது உணர்ச்சி யாவது உண்டாக இடங்கொடுக்கக்கூடா தென்பதற்காகவே இந்த நிர்ப்பந்தங்கள் ஏற்படுத்தப்பட்டிருந்தன. அம்மை புகட்டி யிருக்குங் காலத்தில் ஒருவரும் ஊர்ப்பிரயா ணம் புறப்படுவதுமில்லை; வெளியூரிலிருந்து வருகிறவர்களை வீட்டிற்குள் சேர்த்துக் கொள்ளுவதுமில்லை. வயதான விதவை களும், மற்றும் வயோதிகர்களாகவும் சிற் றின்பத்தில் ஈடுபடாதவர்களாகவுமுள்ள ஸ்திரீ புருஷர்களுமே பிணியாளியைப் பார்க்க அனுமதிக்கப்படுவர். அவர்களும் கால், கைகளை சுத்தம் செய்து கொண்டு தான் பிணியாளியிருக்கும் அறையில் நுழைய வேண்டும். அவர்கள் அதிக காலம் பிணியாளியின் அறையில் தங்கி யிருக்கவாவது அல்லது பிணியாளியுடன் வம்புப் பேச்சு பேசவாவது கூடாது. அவர் கள் உள்ளே உட்கார்ந்து ரோதனம் செய்து, பிணியாளிக்கு பயத்தை உண்டு பண்ணவும் கூடாது. வேறிடங்களிலிருந்து எவ்வித துக்க சமாசாரம் கிடைத்தாலும் அதையும் பிணியாளிக்கு அறிவிப்பதில்லை. வீட்டிலுள்ளவர்கள் எண்ணெய் தேய்த்துக்

16985
சென்னை-600 008

கொள்ளவாவது, கூவரம் செய்துகொள்ள வாவது கூடாது. பிணியாளி தங்கியிருக் கும் அறையை வாருகோலாலும் சுத்தம் செய்வதில்லை. அவ்விதம் செய்தால் துப்பு எழுமென்று கருதி, வேப்பிலையால் மெது வாகவும், நிசப்தமாகவும் அந்த அறையை சுத்தம் செய்து வந்தனர்.

அம்மை ஆரம்பத்தில் பிணியாளுக்கு உடைத்த அரிசிக்களிஞ்சியாவது அல்லது ரச மும் சாதமுமாவது கொடுத்துவந்தார்கள். ரசமும் சாதமும் திருடாகவும் ஜீரணித் துக்கொள்ளக்கூடிய சக்தியுடையவர்களா கவு முள்ளவர்களுக்குமட்டில்தான் கொடுக் கப்படும். அவ்விதம் கொடுப்பதிலும் அரி சியை இருமுறை பாகம்செய்து விடுவது வழக்கம். பிணியாளுக்கு ஜுரம் விட்டு முத் துக்கள் புறப்பட்ட பிறகு சாதம் அல்லது கேழ்வரகுகூழில் தயிரைவிட்டுக்கொடுப்பது வழக்கம். தாய்ப்பால் மறக்காத குழந்தை களைத் தவிர மற்றவர்களுக்குப் பால் கொடுப்பதில்லை. மத்தியான நேரங்களில் இளநீரும், பானகமும் கொடுப்பது வழக்கம். அவைகள் தேகத்திற்குக் குளிர்ச்சியைக் கொடுக்கும். பழவகைகளும், முக்கியமாக பேயன்பழம், நார்த்தம்பழம் இவைகளும் வேண்டியவளவு கொடுக்கப்படும். பிணி யாளிகளுடைய உணவில் காரமான சாமான் களைச் சேர்ப்பதில்லை. வீட்டிலுள்ள எல் லோருமே காரமான உணவைப் புசிக்காமல் ஒதுக்கிவைத்திருப்பார்கள்.

வைசூரி கண்டவர்களுக்கு உள்ளுக்கா வது வெளிக்காவது மருந்து உபயோகிப்ப தில்லை. இயற்கையாகவே அது சொஸ்த மாகும்படி விட்டுவிடுவது வழக்கம். வேப் பிலை ஒன்றுதான் பிணியாளுக்கு சகாயமாக விருக்கும். அதை அறையில் பரப்பிவைத் திருப்பதே பரம ஔஷதம். அதிலிருந்து எழும் வாசனையானது எவ்விதக் கிருமிக ளும் உண்டாகாமல் தடுத்துவிடும். அம்மை யில் ஏற்படும் ஊறலினால் அதைச் சொரிய வேண்டுமென்கிற எண்ணம் இயற்கையாக வே பிணியாளிக்கு உண்டாகும். அந்த சந்தர் ப்பங்களில் அரிப்புக்கண்ட இடத்தில் வேப் பிலையால் தடவினால் இதமாகவிருக்கும். அம்மை மறைந்த பிறகு வேப்பிலையையும் மஞ்சளையும் அரைத்து உடம்பில் தடவி ஜலம்விடுவார்கள். அதற்குப் பிறகும் சிறி துகாலம்வரை வேப்பங் கொழுந்துடன் உப் பும் மிளகும் வைத்து அரைத்து அடிக்கடி உள்ளுக்குக் கொடுப்பதுண்டு. ஆகவே ஹிந் துக்களுடைய வழக்கப்படி அம்மை கண் டவர்களுக்கு உள்ளும் புறம்பும் பிரயோகிக் கப்படும் ஔஷதம் வேப்பிலை தான். வீட் டில் அம்மை கண்டதுமுதல் மூன்று மாதம் வரையில் ஒருவிதக் கொண்டாட்டமும் நடத்துவதில்லை. அதுவரையில் அம்மைத் தாயார் இருப்பதாக ஐதீகம். அதற்குப்பிறகு அம்மையை அனுப்பிவிட்டுத்தான் சுப, அசுப காரியங்களைச் செய்வார்கள். இல்லா விடில், அம்மை சீறிக்கொள்ளுமென்று சொல்லுவார்கள்.

வைசூரியைப்பற்றி ஹிந்துக்களுக்கிருந்து வரும் கொள்கையை நாம் மேலே குறிப் பிட்டுவிட்டோம். மேலுட்டு வைத்திய சாஸ்திரங்கள் இதைவிட அதிகமாக ஒன் றையும் சொல்லிவிடவில்லை. ஆனால் நாள டைவில் ஏற்பட்டிருக்கும் சாஸ்திர அபி விருத்தியிலிருந்து, அம்மை காணுமல் தடுக்க அம்மை குத்திக்கொள்ளுவது ஒரு உபாயமென்று அவர்கள் கண்டுபிடித்திருக் கிறார்கள். இதையும் ஆராய்ச்சி செய்து பார்த்ததில் சொற்ப காலத்திற்குள் அம்மை குத்திக்கொண்டதன் பலன் மறைந்துவிடு கிறதென்றும், அடிக்கடி அம்மை குத்திக் கொள்ளவேண்டுமென்றும் தெரிகிறது. வைசூரியான்து பொதுவாகத் தடுக்கப்படக் கூடிய வியாதிதான். ஆகவே பால்யத்தி லும், மத்திய வயதிலும் அம்மை குத்திக் கொண்டும், அம்மை கண்டிருக்கும் காலத் தில் நமது சுகாதார முறைகளை காலத்திற் கேற்ற தோரணையில் மதபக்தியுடன் அனுஷ்டித்தும் வருவோமாயின் ஆபி யாபமாகப் போய்விடும் பல உயிர்களை அபாயத்தினின்றும் காப்பாற்றிவிடக்கூடும்.

ஆரோக்கிய மார்க்கப் பிரசாரம்.

[ஸ்ரீமான் ராவ்பகதூர் கே. ராகவேந்திரராவ், பி. ஏ., எம். பி. ஹி. எம்., டி. பி. எச்., சென்னை கார்ப்பொரேஷன் சுகாதார உத்தியோகஸ்தர்.]

ஒரு மனிதன் பிணியினால் பீடிக்கப்படாமலிருப்பதைக் கொண்டு அவன் ஆரோக்கியமாக விருந்து வருவதாக நினைத்துக்கொண்டு விடக்கூடாது. பிரஜைகள் க்ஷேமமாகவுள்ள தேசங்கள்தான் சுபிக்ஷமாகவிருக்கும். ஆகையால் பிரஜைகள் ஆரோக்கியமாகவிருந்து வரும்படி பார்த்துக்கொள்ளவேண்டியது முனிசிபாலிட்டிகளின் முக்கியகடமைபாகும். (முனிசிபல் எல்லைக்குட்பட்ட பிரதேசங்களைப்பற்றியே ஸ்ரீமான் ராகேந்திரராவ் பிரஸ்தாபிக்கிறார்.—ப-ர்) அசுத்தம், பிணி, மரணம் இவைகளை ஒழிக்கவேண்டியதுதான் ஆரோக்கிய இலாகாக்களின் பிரதான வேலையாகும். எந்த ராஜாங்கத்தின் வரவு செலவு திட்டத்திலும் இந்த ஐட்டங்களுக்கு முன் பாத்தியம் ஒதுக்கிவிடவேண்டும். பணத்திற்கு என்ன வட்டி கிடைக்குமென்று புள்ளிபோட்டுப் பார்க்க சாத்தியப்படாது. ஆனால் இந்தப் பணச்செலவினால் ஜனங்கள் எவ்வளவு ஆரோக்கியமடைந்து, அதன் மூலமாக அவர்களுக்கும் தேசத்திற்கும் நன்மை உண்டாகியிருக்கிறதென்றே கவனிக்கவேண்டும்.

நேர்மையான சுகாதார முறைகளை அனுஷ்டித்தால்தான் நம்முடைய உத்தேசம் சித்திபெறும். இந்த லட்சியத்தை அடைவதற்குக் குறுக்கு வழியைக் கண்டுபிடிக்க சாத்தியமில்லை. தவிரவும் நேர்மையான சுகாதார முறைகளை அனுஷ்டிப்பதென்பதும் சுலபமான காரியமன்று. பணச்செலவும் அதற்கு அதிகமாக ஏற்படும். வியாதியென்பதும் திடீரென்று உண்டாகிவிடக் கூடியதன்று. அது உண்டாவதற்கு ஏதேனும் காரணம் இருந்துதானாகவேண்டும். அந்தக் காரணங்கள் என்னென்னவென்று தீர்க்கமாக ஆராய்ச்சி செய்த தன் பலனாகவே சிலஉண்மைகள் நமக்கு வெளிப்பட்டிருக்கின்றன. கிரியாம்சையில் நாம் அவைகளுக்கிணங்க நடந்துகொள்ளுவதைத் தான் நேர்மையான சுகாதார வழிகளெனச் சொல்லப்படுகிறது. அவைகளாவன:—சுகாதாரமான வீடுகளையும் தெருக்களையும் அமைத்தல், ஜல சப்ளை, வடிகால் இவைகளுக்குத் திருப்திகரமான ஏற்பாடுகளைச் செய்தல், வியாதிகளின் காரணங்களைக் கண்டுபிடித்துத் தகுந்த பரிகாரம் செய்தல், ஆஸ்பத்திரிகளை ஏற்படுத்துதல், வியாதிகள் உண்டாகும் காரணங்களை ஜனங்களுக்கு சுகாதாரப் பிரசாரகர்கள் மூலமாக போதிக்கச் செய்தல் முதலியனவாம்.

வைத்திய சாஸ்திரமானது வியாதிகள் கண்ட பிறகு அவைகளை குணப்படுத்துவதற்காக மட்டில் ஏற்பட்டிருக்கவில்லையென்றும், வியாதிகள் காணுமல் தடுக்கவும் அதில் பல வழிகள் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றனவென்றும் எல்லோரும் ஒப்புக்கொள்ளுகின்றனர். வியாதி கண்டபிறகு சிகிச்சை செய்வதைவிட வியாதி காணுமல் தடுப்பதே மேலானதென்பது பழமொழி. இருந்த போதிலும் அந்தவழியில் சிறிது காலமாகத்தான் கவனம் திரும்ப ஆரம்பித்திருக்கிறது. ஆனால் அதற்குப் பணம் வேண்டியிருக்கிறது. இதிலிருந்து பணமிருந்தால் ஆரோக்கிய வாழ்வை வாங்கிவிடலாமென்று ஏற்படுகிறது. ஆகவே அவரவர்களுடைய சக்திக்குத் தகுந்த அளவுதான் அவரவர் ஆரோக்கிய வாழ்வை அடைய சாத்தியப்படுகின்றது.

ஆனால் பணம்மட்டில் இருந்தாலும் போதாது. ஆரோக்கிய வாழ்வை அடையவேண்டுமென்கிற ஆவலும் இருக்கவேண்டும்.

அந்த எண்ணமில்லாததால்தான் நாம் நல்ல ஸ்திதியை அடையாமலிருக்கிறோம். அறியாமை, சம்பிரதாயப் பைத்தியம், மூடபக்தி, அலட்சியம், விதிவாதம், தாரித்திரியம் முதலிய காரணங்களாலேயே சூரிய வெப்ப பாக்கியம் படைத்துள்ள இந்த நாட்டில் சுகாதாரத் துறையில் அபிவிருத்தி ஏற்படாமலிருக்கிறது. ஆகவே இதிலிருந்து கல்வி அறிவு வேண்டிய அவசியம் புலப்படுகிறது. ஆனால் இப்பொழுது போதிக்கப்படும் கல்வியானது நம்முள் சுகாதார உணர்ச்சியை எழுப்புவதுடன், நம்மை பிரிட்டீஷ் ஏகாதிபத்தியத்தின் பொறுப்புவாய்ந்த திருடகாத்திர சரீரிகளான பிரஜைகளாகச் செய்யக் கூடியதாக விருக்கவில்லை. ஆகையால் நமது நாட்டில் போதிக்கப்படும் கல்வியானது எண்ணும், எழுத்தும், கணிதமுமாக மட்டில் இருந்துவிடுவது போதாது.

நமது புராதன சம்ஸ்கிருத, தமிழ் கிரந்தங்களில் சுகாதாரதர்மங்கள் நிறைந்துகிடக்கின்றன. சாமான்ய ஜனங்களுக்கு அவர்களுடைய பூர்வீக கிரந்தங்களை ஆதாரமாகக் கொண்டு அவர்களுடைய சொந்த பாஷையில் உபதேசம் செய்தால்தான் பிரயோஜனப்படும். ஆகவே புராதன கிரந்தங்களிலிருந்து முக்கியமான பாகங்களைத் தெரிந்தெடுத்து, அவைகளைத் தகுந்த மனிதர்கள் மூலமாக ஆரம்பப் பாடசாலைகளில் மாணவர்களுக்கு உபதேசம் செய்யும்படி செய்ய வேண்டும். மத நூல்களையும், பாடல்களையும் சிறுவர்களுக்குத் தகுந்தவர்களைக்கொண்டு கற்றுக் கொடுத்தால் அவர்கள் எவ்வளவு பக்தியுடன் அவைகளைக் கற்றுக்கொள்ளுகிறார்களென்பதை நாம் அனுபவத்தில்தெரிந்துகொண்டிருக்கிறோம். அதைப்போலவே தகுந்த மனிதர்களைக் கொண்டு புராதன சுகாதார தர்மங்களையும் அவர்களுக்கு பால்யத்திலேயே போதித்தால் எவ்வளவு பலனேற்படுமென்பதைச் சொல்லவும் வேண்டுமோ? மாணவர்களுக்கு திருஷ்டாந்த பூர்வமாக சுகாதார தர்மங்களை உபதேசிக்க வேண்டும்.

வெளிச்சம், நல்ல காற்று, போதிய இடவசதி இவைகள் ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு அத்தியாவசியமானவைகளென்பதை ஒவ்வொருவரும் உணர வேண்டும். இந்தத் துறையில் பலமாகப் பிரசாரம் செய்யவேண்டிய தவசியமாகவிருக்கிறது.

குடியினால் விளையும் கேடுகள்.

1. குடியே தாரித்திரியத்திற்கு முக்கிய காரணமென்று நாம் சொல்லவில்லை.

2. குடியே குற்றங்களுக்குக் காரணமென்று நாம் சொல்லவில்லை.

1909-ம் வருஷத்தில் ஏழைகள் சட்டம் சம்பந்தமாக இங்கிலாந்தில் நியமிக்கப்பட்டிருந்த ராயல் கமிஷனின் முடிவை நாம் ஒப்புக்கொள்ளுகிறோம். அதில் காணப்படுவதாவது:—

"ஜனங்களைப் பாப்பராகச் செய்வதற்குக் குடியே முக்கிய காரணமென்று எங்கள் முன் கொடுக்கப்பட்ட சாட்சியத்திலிருந்து நிதரிசனமாகத் தெரிகிறது."

1909-ம் வருஷத்திய ஸ்காத்லாந்து சிறைச்சாலைக் கமிஷனின் தலைவரான லெப்டினண்டு கர்னல் ஏ. பி. மாக்கார்டி, வி. பி., அவர்களுடைய தீர்ப்பை நாம் அங்கீகரிக்கிறோம்.

"குற்றங்களைச் செய்யும்படி தூண்டுவதில் பலமான குடிக்கு சமானமாக வேறெத்காரணத்தையும் சொல்லக் கூடுமென்று எனக்குத் தோன்றவில்லை."

3. லார்டு சான்ஸலர் மகாகனம் தங்கிய எப். இ. ஸ்மித், கே. வி. எம். பி. சொல்லுகிறார்.

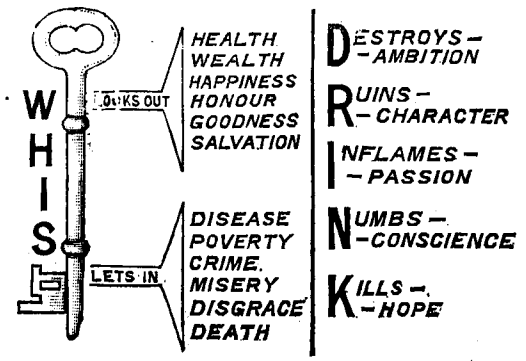
"இந்த தேசத்தில் நடக்கும் குற்றங்களில் பெரும்பாகத்திற்குக் குடியே ஜவாப்தாரி யென்கிற உண்மையை நான் அறிந்துகொண்டிவிட்டேன்."

வைத்தியத்தில் மகா நிபுணரான ஸர். தாமஸ் கிளௌஸ்டன், எம். டி., எல். எல். டி., வெளியிட்டுள்ள அபிப்பிராயத்தை நாம் ஏற்றுக்கொள்ளுகிறோம்.

"மதுசாரத்தை உட்கொள்ளும் நூறு நபர்களில் 99 நபர்களுடைய மூளை கெட்டுப்போய்விடுகிற தென்று வைத்தியமுறையில் சொல்லவேண்டும்"

4. பைத்தியம் பிடிப்பதற்குக் குடியே காரணமென்று நாம் சொல்லவில்லை.

5. தூர்நடத்தைக்குக் குடியே காரண மென்று நாம் சொல்லவில்லை.



தூர்மார்க்க வியாதிகளைப்பற்றி விசாரிக்க 1916-ம் வருஷத்தில் நியமிக்கப்பட்ட ராயல் கமிஷனின் தீர்மானத்தை நாம் ஒப்புக்கொள்ளுகிறோம்.

"மதுபானத்திற்கும் தூர்மார்க்க வியாதிக்கும் நெருங்கிய சம்பந்தமிருந்து வருவதைப்பற்றி எங்கள்முன் வேண்டிய சாக்ஷியம் கிடைத்திருக்கிறது..... மதுபானங் குறைந்தால் தூர்மார்க்க வியாதிகளும் அதற்குத் தகுந்தபடி குறையும்."

6. குடும்பச் சச்சரவுகளுக்கு குடியே காரணமென்று நாம் சொல்லவில்லை.

விவகாரத்துக் கோர்ட்டின் நிலைவரான லார்டு மர்வி சொல்லுவதை நாம் ஏற்றுக் கொள்ளுகிறோம்.

"குடியை ஒழித்தால், விவாகரத்துக் கோர்ட்டின் வாயிலையும் அநேகமாக மூடிவிடலாம்."

7. குழந்தைகளிடத்தில் கொடுமையாக நடந்துகொள்ளுவதற்குக் குடியே காரண மென்று நாம் சொல்லவில்லை.

இங்கிலாந்தில் குழந்தைகளைக் கொடுமையாக எவரும் நடத்தாமல் பாதுகாப்பதற்காக ஏற்பட்டிருக்கும் சங்கத்தின் டைரக்டர் சொல்லுவதை நாம் அங்கீகரிக்கிறோம்.

"பெற்றோர்களால் அலட்சியம் செய்து விடப்பட்ட குழந்தைகளைப்பற்றி சங்கத்தின் உத்தியோகஸ்தர்கள் விசாரணை செய்ததில் 100-க்கு 90-கேஸ்களில் பெற்றோர்களில் ஒருவர் குடிப்

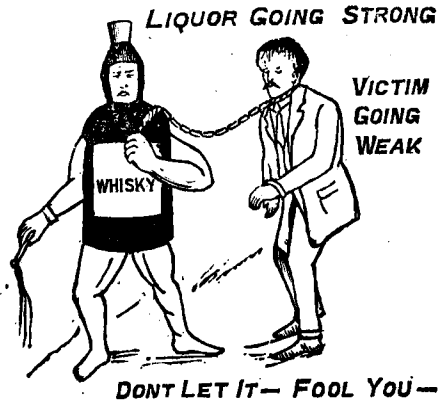
பழக்க முடையவராக விருப்பதே அலட்சியத்திற்குக் காரணமென்று தெரியவந்திருக்கிறது"

இங்கிலாந்திலுள்ள மதுவிலக்குச் சங்கத்தார் வெளியிட்டுள்ள ஒரு துண்டுப் பிரசுரத்திலிருந்து மேலே கண்டவைகளை எடுத்துப் பிரசுரித்திருக்கிறோம். குடியில் முழுகிக் கிடக்கும் இங்கிலாந்திலேயே குடியை ஒழிக்கவேண்டுமென்கிற உணர்ச்சி பலமாக விருக்கையில் பரம்பரையாக குடிப்பழக்கமில்லாத இந்தியாவில் இத்துறையில் தீவிர முயற்சிசெய்ய வேண்டுமென்பதை நாம் சொல்லவும் வேண்டுமோ?

சாராயத்தைப்பற்றி சில தவறான எண்ணங்கள்.

அடியிற்கண்ட சில கேள்விகளுக்கு சென்னையிலுள்ள 12 பிரபல வைத்தியர்கள் கொடுத்துள்ள பதிலைக் கீழே காண்க:—

1. ஸ்திரீகளுக்குப் பிரசவகாலத்தில் சாராயத்தைக் கொடுப்பதினால் அந்த சமயத்தில் நேரிடக்கூடிய சிக்கல்கள் ஏற்படாமலிருக்குமா?



[குடியெருத்தால் அங்கமொடுங்கும்]

12 வைத்தியர்களும் ஏற்படாமலிராதென்றே அழுத்தமாகக் கூறுகின்றனர். சாராயத்தைக் கொடுப்பதால் சங்கடங்கள் ஏற்படலாமென்று ஒருவர் சொல்லுகிறார்.

2. சாராயம் உஷ்ணத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய சரக்கென்பது வாஸ்தவமா? பிரசவித்த ஸ்திரீக்கும் குழந்தைக்கும் ஸ்நானத்திற்குப் பிறகு அதைக் கொடுப்பதால் ஸ்நானத்தினால் ஏற்படக்கூடிய சீதளம் உண்டாகாமலிருக்கும்மா?

பன்னிரு வைத்தியர்களும் "இல்லை" யென்றே சொல்லுகின்றனர். அவர்களில் மூவர் சாராயமானது தேகத்திலுள்ள உஷ்ணத்தையும் குறைத்துவிடுமென்று சொல்லுகின்றனர்.

3. சாராயத்தை உபயோகிப்பதால் குழந்தைகள் வளருவதற்கு அனுகூலமுண்டா?

பன்னிரண்டு வைத்தியர்களும் அனுகூலமில்லையென்றே சொல்லுகின்றனர். அவர்களில் மூவர் விபரீதபல னேற்படலாமென்று அஞ்சுகின்றனர்.

4. சாராயமானது மனிதனுடைய புத்தியைக் கூர்மைப்படுத்தும் சக்தியுடையதா?

இல்லையென்றே 11 வைத்தியர்கள் சொல்லுகின்றனர். ஓர் அளவுக்குட்பட்டு சாப்பிட்டால் ஓரளவு அது உத்வேகத்தைக் கொடுக்குமென்று மற்றொருவர் சொல்லுகிறார். மற்ற 11 வைத்தியர்களும் நாளடைவில் மூளையின் சக்தியையே அது மழுங்கச் செய்துவிடுமென்கிறார்கள்.

5. சாராயமானது பசியைக் கொடுத்து, ஜீரண சக்தியை உண்டுபண்ணுகிறதா? இல்லையென்றே எட்டு வைத்தியர்கள் சொல்லுகின்றனர். பாக்கி நால்வரும் சில சந்தர்ப்பங்களில் அது பசியை உண்டுபண்ணக்கூடியதென்று சொல்லுகிறார்கள். ஆனால் பொதுவாக நாளடைவில்

பலியையே அது கெடுத்துவிடுமென்று அவர்களே சொல்லுகின்றனர்.

6. சரீர சிரமத்தை நிவர்த்தி செய்யும் சக்தி சாராயத்திற்கிருக்கிறதா?

11 வைத்தியர்கள் இல்லை யென்கின்றனர். தற்சமயத்திற்கு ஒருவாறு அது ஆறுதலுத்தரினும், அதனால் பிற்பாடு விபரீதமேற்படுமென்று எல்லோரும் ஒப்புக்கொள்ளுகின்றனர்.

7. சாராயமானது நல்ல தூக்கத்தைக் கொடுக்கக்கூடியதா?

இல்லையென்றே அழுத்தமாக 11 வைத்தியர்கள் கூறுகின்றனர். சில சந்தர்ப்பங்களில் அது நல்ல தூக்கத்தைக் கொடுக்கக் கூடுமென்றும், ஆனாலும் அப்பொழுதும் வைத்தியர்களைக் கேட்டுக்கொண்டே அதை உபயோகிக்க வேண்டுமென்றும் மற்றொரு வர் சொல்லுகிறார்.

8. உடம்பு வலியை ஆற்றும் சக்தி சாராயத்திற்குண்டா?

இல்லையென்றே எல்லோரும் கூறுகின்றனர். அதை உபயோகிப்பதால் தற்காலிகமாக ஏற்படும் மாறுதல் மறைந்துபோனதும் அது வலியை அதிகப்படுத்திவிடுமென்று சிலர் அபிப்பிராயப்படுகின்றனர்.

9. மலேரியா, இருமல், சீதளம் முதலிய ரோகங்கள் வராமல் தடுக்கவாவது, அந்த ரோகங்களை நிவர்த்தி செய்யவாவது சாராயத்திற்கு சக்தியுண்டா?

"இல்லை"யென்று எல்லோரும் அழுத்தமாகக் கூறுகின்றனர்.

10. நிதானமின்றி வழக்கமாக சாராயத்தை உபயோகிப்பதால் உணவைப்போல் அதற்கு சத்துண்டாகி, தேகத்தின் சக்தியைப் பெருக்குமா?

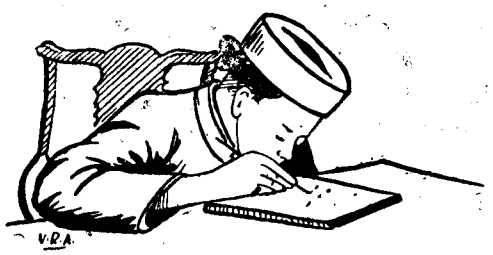
அந்த சக்தி அதற்கில்லையென்றே எல்லோரும் சொல்லுகிறார்கள்.

கண் திருஷ்டியின் மகிமை.

கண் பார்வையினுடைய மகிமையைப் பற்றி நாம் அதிகமாகச் சொல்லவேண்டியதில்லை. மனிதனுடைய எல்லாச் சக்திகளிலும் பார்வை சக்தி தான் விசேஷமானது. அவனுடைய கண் திருஷ்டி போய்விட்டால் அவனுடைய வாழ்வே வியர்த்தமாகிவிடுகிறது; ஜீவனத்திற்கு சம்பாதிக்கும்சக்திபோய்விடுகிறது; இயற்கை, செயற்கை அற்புதங்களைக்கண்டு ஆனந்திக்கமுடியாமற் போய்விடுகிறது. சுருங்கச் சொல்லுவதெனின், நமது கண்திருஷ்டியிலும் நமக்குப் பிரதானமானது வேறொன்றுமில்லை. ஆகவே நமது கண்களில் அற்பக்கோளாறு ஏற்பட்டாலும் உடனே கவனிக்கவேண்டும்.

கண்திருஷ்டி குறைய ஆரம்பித்தால் அதைக் கண் வைத்தியர் நிவர்த்திசெய்து விடுவாரென்பதை ஞாபகப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். சிலருக்குக் கண்ணுடிகளே தேவையாக விருக்கலாம். தகுந்த கண்ணுடிகளைப் போட்டுக்கொண்டு விட்டால் உபாதை நிவர்த்தியாகிவிடும்.

குழந்தைகளுடைய கண் பார்வை.



குழந்தைகள் இயற்கையாகவே சோம்பேறிகளாகவாவது அல்லது முட்டாள்களாவாவது இல்லாமலிருக்கையிலும் நாம் அவர்கள் சோம்பேறிகளென்றும் முட்டாள்களென்றும் பட்டம் கட்டி விடுகிறோம். அவர்களுடைய கண் பார்வையில் ஏதேனும் கோளாறு ஏற்பட்டிருக்கலாம். அதனால் பார்வையும், மனோசக்தியும் குறைந்திருக்கலாம். ஆகவே குழந்தைகளுடைய கண்களைப் பெற்றோர்கள் சரியாகச் சோதிக்கும்படி செய்ய வேண்டும்.

சாத்தியமான வரையில் கண்ணுடிகள் போட்டுக்கொள்ளாமல் தள்ளவேண்டுமென்கிற எண்ணம் சுத்தத்தவருனது. மத்திய வயது வருகையில் கண் பார்வை மங்குவது சகஜம்தான். இது இயற்கையாக ஏற்படக் கூடிய மாறுதல்தான். இதற்குப் பரிகாரமிருக்கையில் ஏன் கஷ்டப்படவேண்டும்?

பிளேக்கும் அதைத் தடுக்கும் உபாயமும்.

பிளேக் ஜுரமென்பது என்னவென்பது உங்களுக்குத் தெரியும். ஆனால் உங்களுடைய கிராமத்திற்குள் அது எவ்விதம் வந்து சேர்ந்தது, யாருக்காவது பிளேக் கண்டிருக்கிறதாவென்று எவ்விதம் கண்டு பிடிப்பது, அது வராமல் எவ்விதம் தடுப்பது, ஜுரங் கண்டுவிட்டால் அதை எவ்விதம் போக்குவது முதலிய விஷயங்கள் உங்களுக்குத்தெரியாமலிருக்கலாம்.

பிளேக் ஜுரமானது குளிர்காலத்திலேயே காணுவதை நீங்கள் கவனித்திருக்கலாம். உஷ்ணகாலத்தில் அதிகமாக அது காணுவதில்லை. ஏன்? டாக்டர்கள் அதன் காரணத்தைக் கண்டறிய முயன்று உங்களுடைய கிராமத்திற்கு வருகின்றனர். கோடைகாலத்தில் வீடுகளைவிட்டு வெளியேறியிருந்த எலிகள் குளிர்காலம் ஆரம்பித்ததும் திருப்பிவந்து சுவறுகளிலும் கூரைகளிலும் வசிக்க ஆரம்பித்து விடுவதை அவர்கள் காண்கின்றனர். வெளியில் வயிற்றுக்கு வழியில்லாமற் போய்விடுவதால்தான் எலிகள் திரும்பிவந்து விடுகின்றன. பிளேக் ஜுரம் ஒரு கிராமத்தில் ஆரம்பமாவதற்கு முன் அந்த கிராமத்தில் பல எலிகள் செத்துப்போயிருப்பதாக அவர்களுக்குத் தெரிகிறது. ஆகவே எலிகளுக்கும் அந்த ஜுரத்திற்கும் ஏதோ ஸம்பந்தமிருக்கிறதென்று அவர்கள் கண்டு பிடித்துக்கொள்ளுகின்றனர். எலிகளுக்குப் பிளேக் ஜுரம் காணுகிறதென்றும், அவைகள் வீடுகளுக்கு வருகையில் ஜுரத்தையும் கூடவே கொண்டுவந்து விடுகின்றனவென்றும் அவர்கள் சொல்லுகிறார்கள். எலிகள் ஜுரத்தை எவ்விதம் கொண்டு வருகின்றன? எலிகளின்மேல் சில ஈக்கள் உட்கார்ந்துகொ

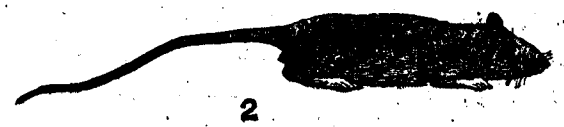
ண்டு எலிகளைக் கடித்து அவைகளின் ரத்தத் தை உறிஞ்சுவதை நீங்கள் பார்க்கலாம். அந்த எலிகள் வீடுகளிலுள்ள துணிகளிலும் உண வுப்பொருள்களிலும் புரண்டுகொண்டு ஓடி கடைசியாக இறந்துபோகையில் அந்த ஈக் கள் எலிகளை விட்டுப் பிரிந்துவிடுகின்றன. வீட்டில் ஜனங்கள் படுத்துக்கொண்டிருக்கை யில் அந்த ஈக்கள் அவர்களைக்கடித்து அவர்க ளுடைரத்தத்தை உறிஞ்சுகின்றன. அவ்வி தம் கடிக்கையில் கடிக்குமிடத்தில் விஷ த்தைக் கக்கிவிடுகின்றன. அந்த ஈக்கள் புகுத்திய விஷத்தினால் மனிதர்களுக்கு ஜ்வரமேற்படுகிறது.

ஜ்வரத்தில் பல தினிசுகளிருக்கின்றன. ஆனால் பிளேக் ஜ்வரம் கண்டவர்களுக்கு அரைப்பூட்டில் கட்டி புரப்படுகிறது; அல் லது அவர்களுக்குக் கடுமையான இருமல் ஏற்பட்டு ரத்த வாந்தி செய்கிறார்கள். அந்தக் கட்டியிலிருந்தும் கடுமையான ஜ்வரத்திலிருந்தும் அது பிளேக் ஜ்வர மென்று நிச்சயித்துக்கொள்ளலாம்.

அந்த ஜ்வரம் வராமல் தடுத்துக்கொள்ளு வதுதான் நல்லது. எலிகள் மீதிருந்த ஈக் கள் உங்களைக் கடிக்காமல் தடுக்க நீங்கள் முயலவேண்டும். அதற்கு எலிகள் உங்க ளுடைய வீடுகளுக்குள் நுழைந்து கூரைகளி லும், சுவறுகளிலும்வசிக்காமல் தடுக்கவேண் டும். அரிசிமூட்டை அல்லது தானிய மூட்டைகளில் அவைகள் ஜோராவரி செய் யாமலும் நீங்கள் கவனித்துக் கொள்ள வேண்டும். இதைச் செய்ய முடியாவிடில் உங்கள் கிராமத்திலுள்ள எல்லா எலிகளை யும் கொன்றுவிட முயலவேண்டும். ஒரு வீட்டில் மட்டில் எலிகளைக் கொன்றுவிட்டு மற்ற வீடுகளில் விட்டுவைப்பதில் உபயோக மில்லை. எல்லா எலிகளையும் ஏககாலத்தில் ஒழிக்கவேண்டும். தவிரவும் உங்களுடைய தெருக்களையும் வீட்டைச் சுற்றியுள்ள இடங்களையும் சுத்தமாகவும் வைத்திருக்க வேண்டும். எலிகளுடைய ஆகாரத்திற்கு அங்கு ஒன்றும் அகப்படக்கூடாது. வேண்டு மானால் டாக்டர் உங்களுடைய வீட்டுக்கு வந்து கந்தகத்தைப் போட்டுக் கொளுத்து வார். அதனால் ஈக்கள் செத்துப்போகும். அதேகாலத்தில் எலிகளையும் நீங்கள் கொன்றுவிடவேண்டும்.

1

[சாதாரண எலி]



2

[பிளேக் நோய் பரவச்செய்யும் ஈக்களைச் சுமந்து செல்லும் எலி—வால் சரீரமவ் வளவு நீளமிருப்பதை கவனிக்கவும்]

அக்கம்பக்கங்களிலுள்ள கிராமங்களில் பிளேக் கண்டிருந்தால் அங்கிருந்து ஒருவ ரும் உங்களை வந்து பார்க்க அனுமதிக்கக் கூடாது. அவர்கள் வந்தால் துணிகளில் ஈக் களைக் கொண்டுவந்து உங்களுடைய வீடு களில் விட்டுவிட்டுப் போய்விடுவார்கள். அவைகள் உங்களைக் கடிக்க, உங்களுக்கும் ஜ்வரம் வரும். பிளேக் நோய் கண்ட உங்க ளுடைய நண்பரெவரையேனும் நீங்கள் பார் த்து விட்டுவரவேண்டியிருந்தால் நீங்கள் அங்கிருந்து திரும்பிவந்ததும் ஸ்நானம் செய்து, உங்களுடைய வஸ்திரங்களைத் துவைத்து, வெயிலில் காயப்போடவேண் டும். அவ்விதம் செய்துவிட்டால் உங்களு டைய துணிகளில் ஈக்கள் ஒட்டிக்கொண்டு வந்திருந்தாலும் அவைகள் செத்துப்போய் விடும். உங்களுடைய கிராமத்தில் யாருக் கேனும் பிளேக் கண்டுவிட்டால் அந்த வி ஷ ரத்தை உடனே டாக்டருக்கு அறிவித்து, மற்றவர்களுக்கும் அது பரமாவல் தடுக்க

வழி தேடவேண்டும். பிளேக் கண்டவனி ருக்கும் வீட்டிலுள்ளவர்களெல்லோரும் அந்த வீட்டைவிட்டு வெளிபேறி தனியான குடிசைகளில் வசிக்கவேண்டும். பிளேக் ஜ்வரம் காணுமல் தடுப்பதற்கு டாக்டரிடம் நல்ல ஔஷதமிருக்கிறது. அதை உங்களு டைய சரீரத்திற்குள் செலுத்திவிட்டால் பிளேக் ஜ்வரம் வராது. ஒரு வேளை வந்தா லும் குணமடைந்துவிடும். குளிர்காலத்தில் தான் பிளேக் காணுவதால் குளிர்காலம் வருமுன் அந்த மருந்தை சரீரத்திற்குள் நீங் கள் செலுத்திக்கொண்டு விடுவது உத்தமம். அதனால் உபாதையில்லை. ஒருநாள் தான் ஜ்வரமிருக்கும். அந்த ஔஷதத்தினால் உங்க ளுக்கு எவ்வித அபாயமுமேற்படாது.

எலி ஈக்கள் மூலமாகவே பிளேக் நோய் பரவுகிறதென்பது எல்லோரும் ஒப்புமுடிந்த விஷயம். மனிதர்களுக்குப் பிளேக் காணு முன் எலிகளுக்குப் பிளேக் காணவேண்டும். பிளேக் கண்ட எலியை

[ஈக்கள்.]

ஈக்கள் கடித்து அதன் ரத்தத்தை உறிஞ்சிவிட்டு மனிதனை அவைகள் கடி க்கையில், பிளேக் கிருமி களை மனிதனுடைய சரீர ரத்தத்தில் அவைகள் சம் பந்தப்படுத்தி விடுகின்றன. அதனால் பிளேக் ஏற்படுகிறது .ஆகவே, எலிக ளில்லாவிடில் பிளேக் இல்லை. எந்த இடத்திலும் பிளேக் ஆரம்பமாகுமுன் அங்கு எலிகள் ஏராளமாக இறப்பதை நீங்கள் காணலாம். நீங்கள் அந்த எலிகளின் நடமாட்டத்தை கவனித்தால் அவைகள் துவாரத்தைவிட்டு வெளியேவந்து குடித்தவன் போலத் தடு மாறுவதைக் காணலாம். ஒரு இடத்தில் பிளேக் காணுவதற்குமுன் அந்த இடத்தி லுள்ள பட்சிகள் தங்களுடைய கூண்டுகளை யும் முட்டைகளையும் கைவிட்டு விட்டுப் போய் விடுவதையும், பாம்புகள் ஏராளமாக இறப்பதையும் காணுகிறோம். பூமிக்குள் வசிக்கும் பெருச்சாளி, சுண்டெலி, பாம்பு கள் முதலியவைகளும் வெளியே வந்து திற ந்த வெளியில் கிடக்கின்றன. பிளேக் வரப் போவதற்கு இதுவும் ஒரு அறிகுறியாகும்.

தங்களுடைய சரீரத்தில் பிளேக் கிருமி களைச் சுமந்து செல்லும் எலிகள் மூலமாக வே பிளேக் பரவுகிறதென்பதை அறிந்து கொண்டோம். பிளேக் கண்டஎலியின் ரத்த த்தை ஈக்கள் குடித்துவிட்டு, சுகசரீரியான எலியையாவது, மனிதனையாவது கடித்து பிளேக் கிருமிகளை சரீரத்தில் சேர்த்துவிடு கின்றன. ஆகவே எலிகளை ஒழித்தால்தான் பிளேக் வராமலிருக்கும். அதற்குப் பூனை தான் உபயோகமானது. ஆகவே எலிகள் அதிகமாக இருக்கும் வீட்டில் பூனைகளை வளர்க்கவேண்டும். எலிகளைக் கொல்லுவ தற்கு வசநாபி (Strychnine), விஷப்பாஷா ணம் (Arsenic), அக்கினிப் பாஷாணம் (Phosporus) இவைகள்தான் உபயோகப்படு த்தப்படுகின்றன. வசநாபி அல்லது விஷப் பாஷாணம் இவைகளை சர்க்கரை, பிஸ்கோ த்து, மாவு முதலியவைகளுடன் கலந்து, எலி வளைகளைச் சுற்றிலும் போட்டுவிட் டால், எலிகள் அவைகளைத் தின்று விட்டு இறந்து போய்விடும்.

கூஷய ரோகம்.

இந்த ரோகத்தின் விஷயத்தை நன்றாக ஆராய்ச்சிசெய்தவர்கள் வயதுப் பருவமடைந் தவர்களுக்கு இந்த ரோகம் வருவதில்லை யென்று சொல்லுகிறார்கள். அவர்களுக்கு இந்த நோய் கண்டால் பால்யம் முதலே அவர்களுக்கு இந்த நோய் தேகத்தில் ஊறி இருந்து அந்த வேகத்தை எதிர்த்து நிற்கக் கூடிய சக்தி இப்பொழுது தேகத்திலில்லா மல் குறைந்து விட்டதாலேயே நோய் தலைக்காட்டி யிருக்கிறதென்று சொல்ல

வேண்டும் என்று சொல்லுகிறார்கள். எல்லாக் கேஸ்களிலும் இது பொருந்துமா வென்பது எவ்வாறாயினும், பெரும்பாலான கேஸ்களில் இது வாஸ்தவ மென்றே சொல்லவேண்டும். நீங்கள் பால்யமாக இருக்கும்பொழுதாவது, அல்லது பலஹீனமடைந்திருக்கும் பொழுதாவது தான் க்ஷயரோகம் உங்களைத் தாக்குகிறது. குழந்தை பிறந்தது முதல் 15 வயது வரையில் இந்த நோய் குழந்தையைத் தாக்கக்கூடும். அதிலும் முதல் நான்கு வருஷங்களிலும், முக்கியமாக முதல் 2 வருஷங்களிலும் தான் இந்த நோய் அதிகமாகக் காணக்கூடும். ஒரு நகரிலிருந்த எல்லாக் குழந்தைகளின் சரீரங்களிலும் 15-வருஷங்களுக்குள் க்ஷயரோகக் கிருமிகள் காணப்பட்டதாகப் புள்ளி விவரங்கள் வெளியிடப் பட்டிருக்கின்றன. இதனால் எல்லாக் குழந்தைகளும் க்ஷய ரோகத்தினால் பீடிக்கப் பட்டு விட்டார்களென்பதாவது அல்லது அவர்களிடத்தில் க்ஷயரோகத்தின் அறிகுறிகள் வெளிப்படையாகக் காணப்பட்டன என்பதாவது இல்லை. அவர்களிற் பலர் திருடாத்திர சரீரிகளாகவிருந்ததால் சரீரத்திற் குள்ளிருந்த கிருமிகள் வளர்ச்சியடைந்து வியாதி முத்த முடியாமல் போய் விட்டது. ஆனால் அவர்கள் அதிகப்படிப் பிளூலோ, குறைவான தூக்கத்தினாலோ, நல்ல காற்றின்மையினாலோ, அல்லது வேறு வியாதியினாலோ பலஹீனமடைந்து விடின் வியாதி தலை யெடுக்க ஆரம்பித்து 30-வது வயதிற்குள் வெளிப்பட்டுவிடும். இந்த வயது தாண்டி விட்டால் அதிகமாக இந்த வியாதி வருவதில்லை.

IN CASE OF CONSUMPTION, LOOK TO THESE FOR CURE

1. டாக்டர்கள், 2. சூரியகாந்தி, 3. வெளிக் காற்று, 4. நல்ல உணவு, 5. அபர்வு.

[க்ஷயரோகத்தை நிவர்த்திசெய்து கொள்ளுவதற்கு மேலே கண்ட ஐந்தும் முக்கிய சாதனங்களாகக் கருதப்படுகின்றன]

யெவ்வன புருஷர்களும் ஸ்திரீகளும் க்ஷயரோகத்திற்கு ஆளாகாமலிருக்கவேண்டுமானால், சரீர கட்டுக் குலையாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அதிகப்படி வேலையினாலாவது, கவலையினாலாவது, தூக்கமின்மையினாலாவது அல்லது மனதிற்கு அதிக வேலை கொடுத்ததினாலாவது அடிபட்டுப் போய்விட்டாலும், சரியான உணவு இல்லாததினாலாவது அல்லது அதிகப்படி உணவினாலாவது அல்லது மலச்சிக்கலினாலாவது, அல்லது போதிய சுத்தமான காற்று இல்லாத இடத்தில் வசித்து, வேலை செய்து, உறங்குவதினாலாது தேகமானது பலஹீனமடைந்திருந்தாலும், ஏதேனு மொருவியாதியின் பிற்பயனுகவோ அல்லது அடிக்கடி சீதளம் ஏற்படுவதனாலோ, அல்லது சரீரக் கட்டைத்தவறுன வழியில் குறைத்துக் கொண்டு விடுவதாலோ தேக வலிமைகுன்றியிருந்தாலும், க்ஷயரோக சத்துருவானது தலைக்காட்ட ஆரம்பித்து விடும். இத்தகைய நிலைமைகளுக்கு உங்களுடைய சரீரம் ஆளாகாமல் நீங்கள் காப்பாற்றிக்கொள்ள வேண்டும். இதனால் தான் க்ஷயரோகமானது தன வந்தர்களையும் பீடிக்கிற தெனினும் ஏழைகளிடத்தே அதிகமாகக் காணப்படுகிறது. சரியான வாசஸ்தலமில்லாதவர்களும், போதிய உணவில்லாதவர்களும், அதிக வேலை செய்பவர்களும் இந்த வியாதியினின்றும் தப்புவது சிரம சாத்தியமான காரியமாகும். ஆகவேதான் க்ஷய ரோகத்தை ஒழிப்பதற்காக நாம் செய்யவேண்டிய பிரசாரத்தில் ஆரோக்கியமான வாழ்வின் அவசியத்தை வற்புறுத்தவேண்டிய தவசியமாக விருக்கிறது.

க்ஷயரோகமானது ஒருவரிடமிருந்து மற்றொருவருக்குப் பரவுகிறதாயினும், அந்த வியாதி பரவும் சுபாவமுடையதென்பதில்லை. அம்மை முதலிய நோய்களைப் போல அது

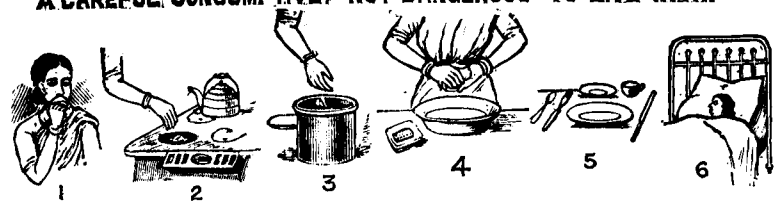
CONSUMPTIONS ALLIES AVOID THEM & YOU ARE SAFEGUARDING AGAINST THE DISEASE

1. மதுபானம் முதலிய அதியான காரியங்கள்.
2. மூடின அறைக்குள் படுக்கை.
3. அதிக வேலை.
4. ஜனநெரிசலான படுக்கை அறை.
5. புகையும் தும்பும்.
6. வாயால் மூச்சுவிடுதல்.

[க்ஷயரோகத்தின் சகாக்களான மேலேகண்டவைகளை நீங்கள் விலக்க வேண்டும்.]

அநேகமாக க்ஷயரோக கிருமிகள் சுவாஸத்தின் மூலமாகவாவது அல்லது விழுங்கி விடுவதன் மூலமாகவாவது நமது சரீரத்திற்குள் புகுந்து விடுகின்றன. சரீரத்தின் தொத்து வியாதியன்று. காச நோயால் அவஸ்தைப்படும் பிணியாளி எச்சில் துப்பும் விஷயத்திலும், அதை அப்புறப்படுத்தும் விஷயத்திலும் ஜாக்கிரதையாக இருப்பவ

A CAREFUL CONSUMPTIVE.—NOT DANGEROUS TO LIVE WITH.



1. காகிதத்தில் எச்சிலைத் துப்பிக் கொளுத்திவிடுதல்.
2. எச்சில் காய்வதன் முன் அதைக் கொளுத்தியாவது, காய்ச்சியாவது விடுதல்.
3. நச்சுக்காற்றகற்றுமருந்தில் எச்சிலைத் துப்பி விடுதல்.
4. நன்றுக சுத்தம் செய்துவிடுதல்.
5. காச நோயாளிகள் உபயோகித்த பாத்திரங்களை உபயோகியாதிருத்தல்.
6. தனிமையாகப் படுத்துக்கொள்ளுதல்.

[ஜாக்கிரதையாகவுள்ள காசநோயாளியால் பிறருக்கு அபாயமில்லை யென்பதை இந்தப் படம் மெய்ப்பிக்கின்றது.]

மேலுள்ள புண்ணின் மூலமாக சரீரத்திற்குள் கிருமிகள் நுழைந்துவிடுவது அபூர்வம். குழந்தைகளுக்கு ஆகாரத்தின் மூலமாக உள்ளே சென்றுவிடுகின்றன.

ஞை விருந்தால் அவனுடன் எவரும் தாராளமாக வசிக்கலாம்.

எச்சில் துப்புகையில் வாயிலிருந்து எச்சில் சிதறி விடக்கூடுமாயினும், பிணியாளி விடும்

சுவாஸத்தில் கிருமிகள் கிடையா. சுத்தமாகவும், விஷபம் தெரிந்தவளுகவுமுள்ள பிணியாளியால் பிறருக்கு ஒருவித உபாதையும் ஏற்படாது. வைத்தியர்களும், தாதிகளும் பிணியாளிகளிடம் நெருங்கிப் பழகிய போதிலும், பிணியாளிகள் ஒழுங்காக நடந்துகொள்ளும்படி அவர்கள் செய்துவிடுவதால், வியாதி அவர்களுக்குத் தொத்திக் கொள்ள இடமில்லாது போய்விடுகிறது. ஒழுங்காகவும், சரியான மேன்பார்வைக்குட்பட்டும் நடந்துவரும் காச நோய் வைத்தியசாலைகளில் சத்துருவைக் காண்பதரிது. அந்த இடங்களில் வியாதிக்கிருமிகள் தங்கியிருக்கமுடியாது.

சூரிய வெப்பம்பட்டால் காசநோய்க்கிருமிகள் செத்துப் போய்விடும். அதிக நேரம் பகல் வெளிச்சம் அடித்துக் கொண்டிருந்தாலும் போதும். ஆகவே வீட்டுக்கு வெளிப் புறங்களில் இந்த வியாதி எவரையும் தொத்திக்கொண்டுவிடுமென்று பயப்படவேண்டியதில்லை.

க்ஷயரோகமானது பரம்பரையையொட்டி வரக் கூடிய வியாதியன்று. வியாதியுடன் ஒருவரும் பிறப்பதில்லை. ஆனால் காசநோயினால் பீடிக்கப்பட்ட தகப்பன் அல்லது தாய் அல்லது பந்துக்கள் மூலமாக குழந்தைகளுக்குக் காச நோய் உண்டாகலாம். ஒரு குடும்பத்தில் எல்லோரும் காச நோயால் உபாதைப்பட்டால் மேலே கண்டவாறு கிருமிகள் வியாபகமடைந்ததே அதற்குக் காரணமாகும். பரம்பரையை அனுசரித்து காச நோய் உண்டாகி விட்டதென்பதில்லை. காசநோயால் உபாதைப்படுபவர்களுடைய குழந்தைகள் பலவியாதிகளுக்கு மாளாகலாம். அதாவது, வியாதியை எதிர்த்து நிற்க அவர்கள் சக்தியில்லாதவர்களாக விருக்கலாம். ஆனால் பொதுவாக காச நோயால் பீடிக்கப்பட்டவர்களுடைய குழந்தைகள் அந்த நோய்க்காட்படாம லிருப்பதை நாம் பிரத்தியக்ஷத்தில் காண்கிறோம்.

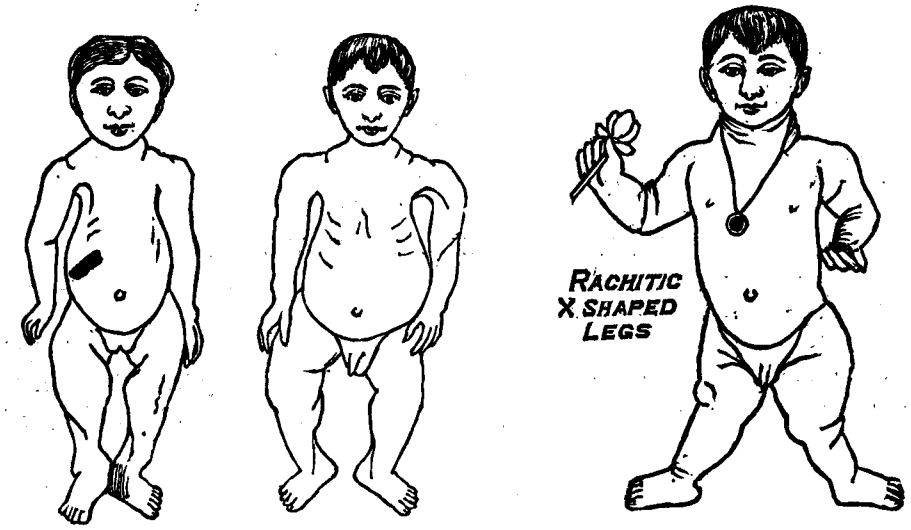
பாடசாலைகளும் தொத்து வியாதிகளும்.

தொத்து வியாதி பரவி யிருக்கின்ற தென்பதற்காகப் பாடசாலைகளை மூடி விடுவது சரியன்று. வியாதி வெகு மும்மூரமாக விருந்தால்தான் பாடசாலைபை மூடும்படி யோசனை சொல்லவேண்டும். தினமானம் மாணவர்களை வைத்தியர்கள் பரிசோதித்துப் பார்க்கவேண்டும். யாருக்கேனும் வியாதி கண்டிருந்தால் அதைப்பற்றி விசாரிக்க வேண்டும். எந்தப் பையனேனும் பாடம் சொல்லிக் கொடுப்பதை கவனிக்காமலாவது அல்லது உறக்கம் பிடித்தாவதுஇருந்தால், அந்த வகுப்பின் உபாத்தியாயர் அல்லது உபாத்தியாயினி அதைக்குறித்து வைத்துக்கொண்டு, பாடசாலையின் வைத்திய உத்தியோகஸ்தர் வந்ததும் அவரிடம் அதைத் தெரிவிக்கவேண்டும். தொத்து நோயால் பீடிக்கப்பட்டிருக்கும் மாணாக்களுடைய சகோதரன் அல்லது சகோதரிகள் பாடசாலைக்கு வராமலிருக்கும்படி கட்டளை யிடவேண்டும். தொத்துவியாதி பரவி யிருக்கும் காலத்தில் பாடசாலைபை மூடி மாணவர்கள் எதேச்சையாகத் திரியும்படி விட்டுவிடுவதைவிட, அன்றன்றைடம் பாடசாலையில் அவர்களைப் பரிசோதித்துப் பார்த்து, அப்போதைக்கப்போது அவசியமான பரிகாரங்களைச் செய்வதுதான் புத்திசாலித்தனமான காரியமாகும். ஆனால் கிராமாந்தரங்களில் தொத்து வியாதிகள் பரவினால் அங்குள்ள பாடசாலைகளுக்குப் பல ஊர்களிலிருந்து மாணவர்கள் வருவதை முன்னிட்டு அவர்கள் மூலம் பல கிராமங்களுக்கும் வியாதி பரவி விடாமலிருப்பதற்காகப் பாடசாலையை மூடிவிடுவதே உத்தமமாக விருக்கும்.

நரம்புகளின் வளர்ச்சி.

நமது சரீரத்தில் நரம்புகளானது வெகு அபூர்வமாக அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. நரம்புகளால் தான் உரு ஏற்படுகிறது. நரம்புகளுடைய ஆதரவில்லாவிடில் மனிதன் உருவற்ற பிண்டமாகவே இருப்பான். நமது சரீரத்திலுள்ள மிருதுவான உறுப்புகளாகிய மூளை, சுவாஸயம், ஹிருதயம் முதலியவைகளை நரம்புகள்தான் சுற்றிக்கொண்டு காப்பாற்றுகின்றன.

நரம்புகள் சரிபாக வளர்ச்சியடைவதற்காகக் குழந்தைகளுக்கு உணவு கொடுப்பதில் மிகுந்த ஜாக்கிரதையுடனிருக்கவேண்டும். குழந்தை களுடைய கால் அல்லது கை ஊனமாகிவிடுவதற்கு பால வியாதிகளே காரணம். சரியானபடி குழந்தைகளுக்கு ஆகாரம் கொடுக்கப்படாததால்தான் பால வியாதிகளுண்டாகின்றன. தாயார் பல ஹீனமாக விருந்தால் குழந்தையும் பிறந்தது முதல் அந்தப் பிணியால் பீடிக்கப்படலாம். ஆகவே தாயார்களுக்கும் நல்ல ஆகாரம் கொடுக்கவேண்டும்; குழந்தைகளுடைய நரம்புகளை வெகு சுலபமாக வளைத்துவிடக் கூடும். ஆகையால் சரீரத்தைத்தாங்கக்கூடிய சக்தி நரம்புகளுக்கு ஏற்படும்வரையில் குழந்தைகள் நடக்கும்படி நிர்ப்பந்தம் செய்யக் கூடாது. மேலும், குழந்தைகள் பளுவான சாமான்களைத் தூக்கவும் விடக்கூடாது. படிக்கும்பொழுதாவது, எழுதும்பொழுதாவது அதிகமாக வளைந்துகொண்டாலும் முதுகு கூனிப்போய்விடும்.



[சரியாக போஷிக்கப்படாததால் நேர்ந்த கோளாறுகள்.]

குழந்தைகளின் தேவைகள்.

பெரிய மனிதர்களைப்போலவே குழந்தைகளுக்கும் சுத்தமான காற்றும், சூரிய வெப்பும் வேண்டும். அறைகளுக்குள் சூரிய காந்தி படும்படியாக ஜன்னல்களைத் திறந்து விட்டு குழந்தைகள் அதைப் பார்த்து விளையாடவிடுவதே உத்தமமானது. பகற் காலங்களில் அதிகநேரம் குழந்தைகள் சூரிய ஸ்மரணையில் இருக்கும்படி விட்டுவைத்தால் நலம்; இரவில் குழந்தைகளை வெளியிலே விடக்கூடாது. குழந்தைகள் வளர வளர

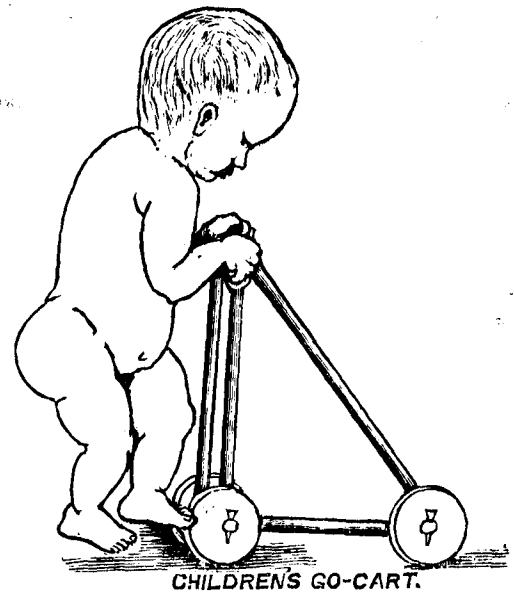
வெளியில் எடுத்துக்கொண்டு போகலாம். மழை நன்றாகப் பெய்துகொண்டிருக்கும் நேரங்களில் ஜன்னல் ஓரமாகத் தொட்டிலை நகர்த்தி, குழந்தைகள் நல்ல காற்றை சுவாசிக்கும்படி விடவேண்டும்.

NEVER KISS BABY BY THE MOUTH

குழந்தைகளை அசுத்தமான வர்களுள்ள இடங்களுக்கும், ஜன நெரிசலான தெருக்களுக்கும் எடுத்துக்கொண்டு போகக்கூடாது. நல்ல காற்றை சுவாஸித்தால் ரத்தமும் பரிசுத்தப்படும்; சூரியவெப்பமும் சேர்ந்தால் ரத்தமானது சிகப்பு நிறமாகமாறும். பசுமையாகவுள்ள வயல் வெளிகளுக்குக் குழந்தைகளை எடுத்துக்கொண்டு போவது உத்தமம். பிற ஜன்னங்கள் எச்சில் துப்பியிருக்கக்கூடிய இடங்களில் குழந்தைகள் விளையாடும்படி விடக்கூடாது. இதனால் காசநோய் குழந்தைகளுக்கு உண்டாகலாம்.

குழந்தைகளை எவரும் முத்தமிடும்படி விடுவது பெரிய கெட்ட பழக்கம். பல குழந்தைகளுக்கு இதனாலேயே கடிய ரோக முண்டாகிறது.

குழந்தைகளை நடக்கும்படி நிர்ப்பந்தப் படுத்தக்கூடாது. குழந்தைகள் நடக்க ஆசைப்பட்டால் மெதுவாகக் கொஞ்ச தூரம்



CHILDREN'S GO-CART.

இஷ்டப்படி போகும்படி விடவேண்டுமே யன்றி, நரம்புகள் கெட்டிப்படும்வரையில் குழந்தைகள் நிற்கும்படியாவது நடக்கும் படியாவது கட்டாயப்படுத்தக் கூடாது.

அசுத்தத்திற்கும் வியாதிக்குமுள்ள சம்பந்தம்.

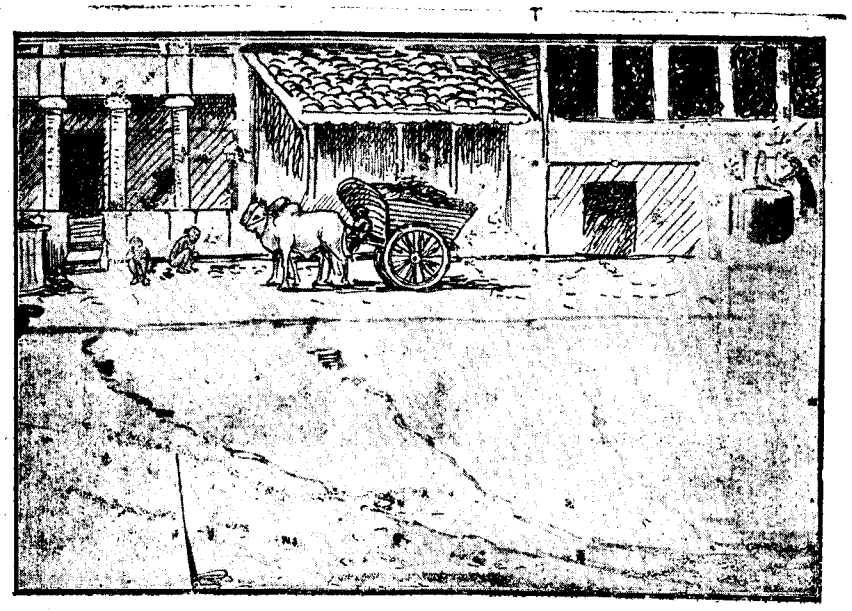
[மேலே வழிந்து ஓடும் சாக்கடைகள்]

அசுத்தத்திற்கும் வியாதிகளுக்குமுள்ள சம்பந்தத்தை ஒவ்வொருவரும் தெரிந்து கொள்ளவேண்டிய தவசியம். தெருக்கள் அல்லது சந்துகளில் காணப்படும் அசுத்தங்களை அப்போதைக்கப்போது அகற்றிவிட வேண்டும். அசுத்த சாமான்களையே அபாயகரமானவையென்றும், அபாயகரமில்லாதவையென்றும் இரண்டு பிரிவுகளாக வகுக்கலாம். செத்த பிராணிகள், கெட்டுப்போன உணவு பதார்த்தங்கள், சாம்பல் முட்டுகள், சாணிக் குப்பல்கள், எருமுட்டைகள், புதை பூமிகள், கசாப்புக் கடைகள் முதலியவைகளை அடிக்கடி சுகாதார உத்தியோகஸ்தர்கள் கண்காணித்து வரவேண்டும். ரஸ்தாக்களையும் மற்ற பொது ஸ்தலங்களையும் பரிசுத்தமாக வைத்திருக்கவேண்டும்.

மனிதர்களுடைய மலமானது அபாயகரமானதென்பதை ஒருவரும் கவனிப்பதில்லை. சுத்தமான ஜல சப்ளைக்கும், மனிதர்களுடைய மலங்களை அப்புறப்படுத்துவதற்கும் தகுந்த ஏற்பாடுகளைச் செய்யவேண்டியது முனிசிபாலிட்டிகளின் முக்கியகடமையாகும்.

அசுத்தம் ஏற்படாமல் ஜனங்களே தடுக்கக்கூடும். சிறிய குழ[illegible] களும்கூட ரஸ்தாக்களின் ஓரமாகவும், கடைகளி[illegible]யும் மலவிஸர்ஜனம் செய்து

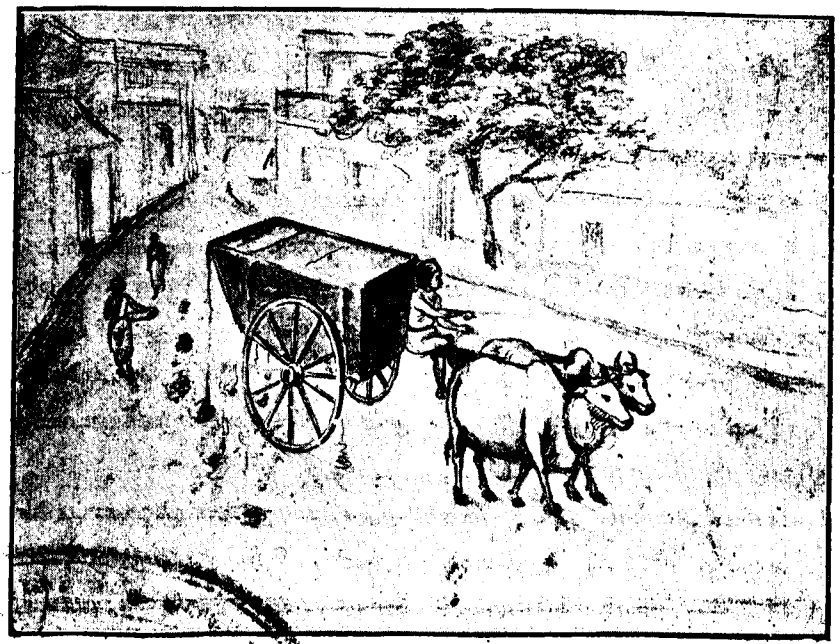
16951



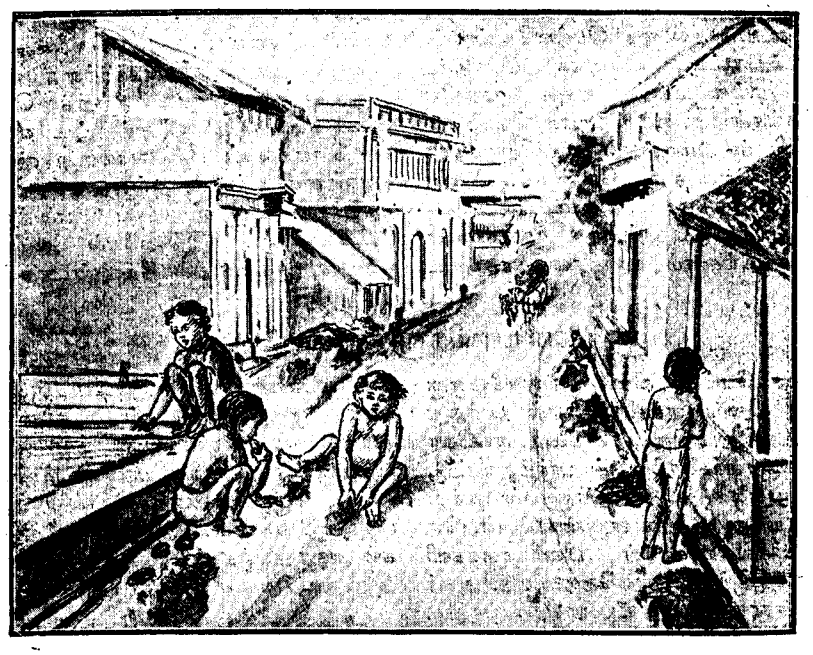
1. திறந்த குப்பை வண்டி.

2. ஒழுங்காகக் கட்டப்படாத சாக்கடைகளால் கிணற்று ஜலம் கெடுகிறது.

கொள்ளுவதை நாம் காண்கிறோம். பலசந் தற்கு இந்த துர்ப்பழக்கத்தையே முக்கிய துகள் மிகவும் சுசாதாரக் கேடாக விருப்ப காரணமாகச் சொல்லவேண்டும். ரஸ்தாக்



[மல வண்டியிலிருந்து ஒழுக்கு]



[சாக்கடை ஓரமாய் அசுத்தங்களை எடுத்துப்போடுதல்]

கள் பொது ஜனங்களுடைய சொத்துக்க ளென்றும், அவைகளை நல்ல ஸ்திதியில் வைத்திருக்கவேண்டுமென்றும் ஜனங்கள் தெரிந்துகொண்டால் இத்தகைய துர்க் கிருத்தியங்களைச் செய்யமாட்டார்கள். மனி தர்களுடைய மலத்தை அதற்கென ஏற் படுத்தப்படாத இடங்களில் கொட்டிவிடு வதினாலேயே டைப்பாயிட் ஜுரம், கொக் கிப் புழு வியாதி முதலியவைகள் உண்டாகி கின்றன.

ஏன் உணவுகளை நன்றாக மெல்ல வேண்டும்?

நாம் சாப்பிடும் உணவுகளை நன்றாக மென்றுவிடா விடில், அனுவசியமாக ஜீரணக் கருவிகளுக்கு அதிக வேலை ஏற்பட்டு விடுகிறது. அதன் பலனாக சமீபத்திலோ, அல்லது சொற்பகாலத்திலோ அவைகள் தங்களுடைய கடுமையான வேலையைச் செய்யத் தவறிவிடுகின்றன. சாப்பிடும் உணவுப் பொருள்களை நன்றாக மென்று விடாததாலேயே பலருக்கு அஜீரண மேற் படுகிறது. ஒவ்வொரு கவளத்தையும் மிஸ் டர் கிளாட்ஸ்டன் 32 முறை கடித்து மெல் லுவது வழக்கம். ஆனால் உணவின் தன்மை யிலும், பற்களின் சக்தியிலும் வித்தியாசங் கள் இருக்கக் கூடுமாதலால் வாயில்போட்டுக் கொள்ளும் ஒவ்வொரு கவளமும் ஜலப்பிர யமாக மாறும் வரையில் மென்று விடுவது உத்தமம். இவ்விதம் செய்துவரும் பலர் அஜீரண உபாதையி லிருந்து தப்புவித்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

இவ்விதம் மெதுவாக மென்று சாப்பிட சிறிது காலதாமதம்தானேற்படும். ஆனால் நன்றாக மெல்லாத உணவை அதிகமாகப் புசிப்பதைவிட சிறிதுணவை யேனும் நன் றாக மென்று உட்கொள்ளுவது உத்தமமா னது. எவ்வளவுக் கெவ்வளவு அதிகமாக உணவை மென்று விழுங்குகிறோமோ அவ்வள வுக் கவ்வளவு சீக்கிரமாக ஜீரணமாகும்; உணவு வீணும்போகாது; சொற்ப அளவும் போதியதாக விருக்கும். ரொட்டி, உருளைக் கிழங்கு முதலிய பதார்த்தங்களை நன்றாக மென்று விழுங்க வேண்டும். இவைகள் வாயூறலினால் அநேகமாக ஜீரணமாகி விடு கின்றன. எவ்வளவுக் கெவ்வளவு வாயூறல்

இவைகளுடன் கலக்கின்றதோ அவ்வளவுக் கவ்வளவு சீக்கிரமாக ஜீரணமாகிவிடும். கொழுப்பையும் நன்றாக மெல்லவேண்டும். பாலடைக் கட்டி, நன்றாகக் கொதிக்க வைத்த முட்டைகள், பாக்கு முதலிய பதார்த்தங்கள் உருவ்டையாக உள்ளே போய் விடக்கூடுமாதலால் ஜாக்கிரதையாக அவைகளை மென்று விடவேண்டும். இவை களும், உருளைக்கிழங்கு, எலும்புடன் கூடிய மாமிசம், பழத் தோல்கள் முதலியவை ளின் துண்டங்களும் உருவ்டையாக குட லுக்குள் போய்விட்டால் அங்கு ஒன்று திரண்டு மலச்சிக்கல் முதலிய உபாதைகளை உண்டுபண்ணலாம்.

குழந்தைகளுக்கு ஆகாரத்தை நன்றாக மென்று சாப்பிடும்படி கற்றுக் கொடுக்க வேண்டும். பற்கள் போய்விட்ட விருத்தர் கள் செயற்கைப் பற்களாவது வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்; அல்லது எல்லா உண வுகளையும் நன்றாக நசுக்கிப் பொடித்து சாப் பிடவேண்டும். இல்லையேல் அஜீரணம், தலைவலி முதலிய வியாதிகளுண்டாகும்.

பிணியாளிகளுக்கு பேட்டி.

பிறரை பேட்டி கண்டு வருவதே ஒரு வித்தை; பிணியாளர்களைப்போய் பார்த்து வருவது அதிலும் சிறந்த வித்தை. எல்லோ ரும் பிணியாளர்களைப்போய் பார்த்துவிட்டு, விபரீத பலனை உண்டுபண்ணுமல் வந்து விடமுடியாது. ஜீவகாருண்யமென்பதே சிறிதளவுமில்லாதவர்கள் பிணியாளர்களி ருக்குமிடத்திற்கு செல்லவேகூடாது. அவர் களுக்கு சுதாவாகவுள்ளஉபாதையேபோதும்.

ஆஸ்பத்திரிகள் பிணியாளர்களால்நிறைந் திருக்கின்றன. சாமான்யமாக அங்குமிங்கும் பிணியாளர்கள் இல்லாமலில்லை. ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் ஏதாவதொரு சமயத்தில் யாரேனும் வியாதிக்காளாகிவிடுகிறார்கள். அவர்களுடைய சிநேகிதர்கள் அன்பு அல் லது நட்பு காரணமாகவோ அல்லது பிணி யாளியைப்போய் பார்த்துவிட்டுத் தான் வர வேண்டுமென்கிற அசட்டு புத்தியினாலோ அவர்களைப் பார்க்கப் போய்விடுகிறார்கள்.

வியாதியால் உபாதைப் பட்டுக்கொண்டி ருப்பவர்களிடம் தெருவ்கிய பந்துக்களைத் தவிர மற்றவர்கள் அணுகக்கூடாது. ஜ்வரத்தினால் பீடிக்கப்பட்டிருப்பவர்கள் பேசக் கூடப்பிரியப்படமாட்டார்கள். பேச முயலு வதும் அவர்களுக்கு வெகு சிரமமாகவிருக் கும். பிறருடைய பேச்சுக்குரலும், அதை கவனித்துக் கேட்டலும்கூட அவர்களுக்குக் கஷ்டத்தை உண்டுபண்ணும். அவர்கள் குணமடைந்துகொண்டுவரும்சந்தர்ப்பத்தில் நண்பர்கள் வந்து பார்த்தால் அதனால் அனு கூலமுண்டு.இருந்தாலும் பலர் வந்து பார்ப் புதால் உண்டாகும் உத்வேகங் காரணமாக தேகத்தின் உஷ்ணநிலைமை அதிகரிக்கும்.

வியாதியால் பீடிக்கப்பட்டிருக்கிற சமயத் தில்தான் மனிதர்களுக்கு தெய்வத்தினிடத் தில் நினைப்புத் திரும்புகிறது. அதுவே அவர்களுடைய காலத்தைக் கழிப்பதற்குப் போதுமானது. சிலர் வியாதி காலத்தில் மிகுந்த பயமடைந்து பலவித சங்கற்பங்கள் செய்துகொண்டு பிறகு அடியுடன் அவை களை மறந்துவிடுகிறார்கள். கடுமையான வியாதியால் பலருடைய வாழ்வு நல்வழிப் பட்டிருக்கிறது. பிணியாளியிடம் உங்களு டைய தொல்லைகளைச் சொல்லி அல்லல் படுத்தாதேயுங்கள். அவர்களிடத்தில் நீங் கள் அனுதாபங்காட்டுங்கள்; அவர்களுடைய அனுதாபத்தை எதிர்பாராதேயுங்கள்.

வியாதியஸ்தர்களை என்ன வியாதி, எத னால் வந்தது என்று பல கேள்விகள் கேட்டு உபத்திரவப்படுத்தாதீர்கள். சிலர் தங்களு டைய உபாதைகளை சொல்லி ஆறுதலடை கிறார்கள்; சிலர் வேறு விஷயங்களில் பேச் சைத் திருப்பிவிடுகிறார்கள். பிற்சொன் னதுதான் உத்தமமான முறை.

நிரந்தரமான வியாதிக்காளாகிவிட்டவர் களுக்கு சொந்த உபாதை அதிகமாக விருப்ப தால் பிற விஷயங்களைப்பற்றிப் பேசவே அவர்கள் விரும்புகிறார்கள். சரியான பெயர் வழிகள் வந்து பார்த்துப் பேசிவிட்டுப்போ னால்அவர்களுக்கு சௌகரிய முண்டாகிறது. வியாதியா யிருக்கிற காலத்தில் நட்பும் பெருகுகிறது. ஒரு தரப்புக்குத் தான் அனுகூல மேறபடுகிற தென்பதுமில்லை. உலகிற்கே பெருமையை உண்டு பண்ணத் தக்க பலரைப் பிணிகாலத்தில் தரிசித்துச் செல்லுவதால் தரிசிப்போர் அடையும் லாபத்திற்கு அளவில்லை.

மரியாதைக்காக வியாதி யஸ்தரைப் போய் பார்த்துவிட்டு வருவதென்பது கூடாது. பிணியாளியிடம் அனுதாபம் காட்டி, அவ ருக்கு நல்ல வார்த்தையும், நம்பிக்கையும், தைரியமும் சொல்லிவிட்டு வரவும், அவர் களுக்கு ஏதேனும் கொடுத்துவிட்டு வரவுமே செல்லவேண்டும். நம்பிக்கை தரத்தக்க வார்த்தைகளுக்கும்,முகமலர்ச்சிக்கும்காத்துக் கிடக்கும் பலர் இவ்வையகத்தி லிருக்கிறார்கள்.

சுத்த சுதேசி

MARGO SOAP.

சொறி சிரங்குகள், தேமல், புண்கள் முதலிய சர்ம வியாதிகளுக்கும், சர்மத்தை சுத்தமாக வைத்திருப்பதற் காக தினமானம் ஸ்நானகாலத்தில் உபயோகிப்பதற்கும்

மார்கோ சோப்பை

வாங்குங்கள். வேம்பின் மருந்துக்குணங்களனைத்தும் இந்த சோப்புக்கிருக்கிறதென்று குஷ்டரோகம், கிரந்திப் புண் முத லிய கொடிய வியாதிகளுக்கு இதர மூலிகைகளுடன் கலப்பதால் வேம்பிற்குரிய சக்தியைக் கண்டு பிடித்திருக்கும்

டாக்டர் சாட்டர்ஜி

அனுபவ பூர்வமாகக் கண்டு பிடித்திருக்கிறார். அன்னிய நாடுகளில் செய்யப்படும் கார்பாலிக் சோப்பை விட உயர்ந்தது.

எல்லாரும் உபயோகிக்கலாம்.

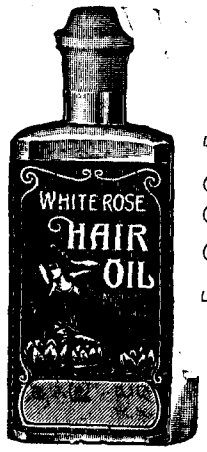
இந்தியாவில் இந்தியருடைய மூலதனத்தைக்கொண்டுஇந் தியத் தொழிலாளருடைய உதவியால் கல்கத்தா, பாலி கஞ்ச், பண்டீதியா ரோடிலுள்ள கல்கத்தா கெமிகல் கம்பெனியாரால் தயாரிக்கப்பட்டது. வேம்பு கலந்த ஔஷதங்களுக்கும் சோப்புகளுக்கும் மேற்கண்ட கம் பெனியாருக்காவது, அவர்களுடைய ஏஜண்டான எங்க ளுக்காவது எழுதுங்கள்.

ஏஜெண்டுகள்:—வி. வி. கிருஷ்ணய்யர், பாலக்காடு.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

உயர்தரக் கூந்தல் தைலங்கள்.



பரிசுத்தத்திற்கும் வாசனைக்கும் இணையற்றவை. கூந்தலை வளர்த்து, அதற்குப் பளபளப்பையும், அழகையும் கொடுக்கும். மனதிற்கும் ரம்மியத்தைக் கொடுக்கும். ஸ்திரீகளுக்கு வாங்கி கொப்பதற்கேற்றது.

2 அவுன்ஸ் புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

தபாற் பெட்டி நெம்பர் 166, சென்னை.

ROWJEE'S TOOTH POWDER.

ராவுஜீயின் பற்பொடி.

பற்களுக்குக் கெடுதலுண்டாகாமல் தடுக்கக்கூடிய பல அருமையான மூலிகைகளைக்கொண்டு இந்தப் பற்பொடி தயாரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. பற்களிடுக்கில் தங்கிப்பற்களின் அழிவிற்கு வழி தேடக்கூடிய கிருமிகளை அழித்து விடும் சக்தியுடையது. இப்பற்பொடியானது பற்களுக்குக் கெடுதலேற்படாமற் காப்பாற்றுவதுடன், பற்களினிடுக்குகளிலிருந்து ரத்தம், சீழ் முதலியன வடிவதையும் தடுக்கிறது.

டின் 1-க்கு விலை அணா 12.

3 டின் ரூ. 2.

இந்தப் பற்பொடியுடன் பல் துலக்கும் பிரஷையும் உபயோகிப்பது அனுகூலமாகவிருக்கும். முதல் தரமான பிரஷ் விலை ரூ. 1—8—0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

லோகோபகாரி.

முப்பது ஆண்டுகளாய் நிலவிவரும் வாரப் பத்திரிகை.

ஆசிரியர். பரலி - சு. நெல்லையப்ப பிள்ளை.

நல்ல வாரப் பத்திரிகையை விரும்புகின்றீர்களா? சுயராஜ்யத்தை விரும்புகின்றீர்களா? இன்பமான பொழுதுபோக்கை விரும்புகின்றீர்களா? புத்துயிரையும் புதிய ஊக்கத்தையும் விரும்புகின்றீர்களா? சிறந்த செந்தமிழ்ப் பாடல்களை விரும்புகின்றீர்களா? நாட்டு நடப்பை அறிய விரும்புகின்றீர்களா? வேதாந்தம் படிக்க விரும்புகின்றீர்களா? உலக விநோதங்களை அறிய விரும்புகின்றீர்களா? அவ்வாறாயின்,

லோகோபகாரிக்கு

உடனே சந்தாதாரராகச் சேருங்கள்.

உள் நாட்டிற்கு உயர்ந்த பதிப்பிற்கு ரூ. 6.
சாதாரணப் பதிப்பிற்கு ரூ. 4.
வெளி நாட்டிற்கு ரூ. 6, 8.

காரியஸ்தர்,

லோகோபகாரி பத்திரிகாலயம்,

கோமளேசுவரன் பேட்டை, சென்னை.

ஹிப்நாடிஸம்.

ஹிப்நாடிஸம், மெஸ்மெரிஸம், முதலிய அரிய பெரிய கசியங்களை சந்தேக நிவாரணங்களுடன் தபால் மூலமாய்க் கற்றுக்கொடுக்கிறோம். விவரம் வேண்டுவோர், நமக்கு யெழுதித் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

விலாசம்:— மானேஜர்,

மனோவசிய உண்மைச் சங்கம்,

திருநெல்வேலி.

சுதந்திரன்.

பிரதி பாஷுவாரந்தோறும் வெளிவரும் ஓர் தமிழ்ப் பத்திரிகை.

சென்ற 7 வருஷ காலமாய் நம் நாட்டு முன்னேற்றத்திற்கு அடிப்படையான விவசாயம், கைத்தொழில், வியாபாரம் முதலிய செல்வ விருத்திக்கான விஷயங்களும், மனிதர்களுக்கும், கால்நடைகளுக்கும் அவசியமான சுகாதாரம், நோய் பரிகாரம், மதுவிலக்கு முதலிய வியாசங்களுடன் வெளிவந்துகொண்டிருந்த "வர்த்தக மித்திரன்" தற்காலப் போக்கை யனுசரித்து "சுதந்திரன்" யென்னும் பெயருடன், 3 வருஷ காலமாய் இராஜீய விஷயங்கள், மகாத்மா அவர்களின் உபதேசம், இந்தியர் முன்னேற்ற மார்க்க விவரங்கள் முதலிய விஷயங்களுடன் வெளி வருகின்றது. சுயராஜ்ய சுதந்திரம் விரும்புவோர் ஒவ்வொருவரும் இப்பத்திரிகையை வரவழைத்துப் படித்து சகோதர சகோதரி யாவரும் சுயராஜ்ய மடைந்துசுகஜீவிகளாக வேண்டப்படுகிறது.

வருஷ சந்தா இந்தியாவிற்கு ரூ 6-2-0.

விலாசம்:—சுதந்திரன் ஆபீஸ்,

தஞ்சாவூர்.

திராவிடன்.

சென்னை மாகாணத்துத் தமிழ் தினசரி.

அகில வகுப்பார்களாலும் ஆவலுடன் வாசிக்கப்படுவது; மாகாணத்து ஜனத்தொகையில் 97% விதமானவர்களால் ஆதரிக்கப்படுகின்றது. தமிழில் விளம்பரம் செய்யப்படுவதற்கு ஏற்றபத்திரிகை இதுவேயாகும்.

பொதுவாக கிரேட்பிரிட்டன், அமெரிக்கா முதலிய நாகரீகமுள்ள நாடுகளிலிருந்தும் முக்கியமாக இந்தியாவின் பல பாகங்களிலிருந்தும் அரசியல், பொருளாதாரம், வர்த்தகம். கைத்தொழில் முதலிய பலவற்றைக் குறித்தும் பொது விஷயங்களைக் குறித்தும் சமாச்சாரங்கள் நிறையப்பெற்றுள்ள இந்தியர்களின் நிலையைக் குறித்து விசேஷ வியாசங்கள் வெளியிடப்படுவது. வர்த்தகர்களுக்கும் வியாபாரிகளுக்கும் விசேஷமாக உதவி அளிக்கக்கூடிய தமிழ் பத்திரிகை இது ஒன்றே. சமீபகிழ்ச்சிகள் நிரம்பப்பெற்றது.

மாத சந்தா (உள்ளூருக்கு) ரூ. 1-10-0. வெளியூருக்கு ரூ. 2-0-0.

விளம்பரக்கட்டணம் மிகவும் குறைவானது. உடனே கீழ்க்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதுக.

மானேஜர், "திராவிடன்"

தபாற் பெட்டி நெ. 960. எழும்பூர், சென்னை.

Rowjee's
Blood Purifier.

நமது சரீரத்தில் ரத்தம் அசுத்தப் பட்டிருந்தால் தான் புண், ரணம், கண்டமாலை முதலிடவைகள் ஏற் படுகின்றன. ரத்தத்தைப் பரிசுத் தப்படுத்துவதற்காகத் தயாரித்திருக் கும் ராவுஜியின் ப்ளட் பியூரிபயர் (Blood Purifier) என்னும் ஒள ஷதத்தைத் தொடர்ச்சியாக உப யோகித்துவந்தால் சாசுவதமான குணம் ஏற்பட்டுவிடும்.

புட்டி 1 க்கு விலை ரூ. 2-8-0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்புசெட்டித் தெரு,
சென்னை.

அருணோதயம்.
தாரகம்பாடி சுவீடிஷ் மிஷன்
மாதாந்தத் தமிழ்ப் பத்திரிகை.

இது ஒரு யுக வயது சென்றதும், நேசர் திரள் பெற்று வருவதுமான ஒரு மேல்தரப் பத்திரிகை. திருச்சபையின் ஞான ஜீவ வளர்த்தி, சுவிசேஷப் பரம்புதல், திருச் சபையின் புறம்பான உறுதிப்பாடு, சுயபரி பாலனம் என்றவற்றிற்கடுத்த விஷயங்களை இது எடுத்துப்பேசும். மிஷியோன்களிலும் திருச்சபையிலும் நிகழும் மகா விசேஷச் சம்பவங்களை ஒற்றுணர்ச்சியுடன் வெளிப் படுத்தும். சில பதிப்புக்களில் சுகாதாரம், கைத்தொழில், திருச்சபைப் போதகம், வேதசம்பந்தமான சாஸ்திர ஆராய்ச்சி, வீண் பக்தி, குருட்டுப் பக்திக் கண்டனம் முதலிய கல்வி நிறைந்த உபந்நியாசங்கள் வெளிவரும். இதை வாசிப்போர் கற்றோ ரும் கல்விக் குறைவுள்ளோரும் பெண்டி ரும் பிள்ளைகளுமாயிருப்பதால் கூடியமட் டும் எளிய நடையில் வியாசங்கள் எழுதப் படும். வருஷச் சந்தா அணா 12.

தபாற் செலவு பிரத்தியேகம்.

இது வேண்டுவோர் சுவீடிஷ் மிஷன் அச் சாபீஸ் சூப்பிரின்டென்டெண்டுக்கு எழு தித் பெற்றுக்கொள்ளவும்.

The Editor,
Tranquebar.

ASTHMA
சுவாசகாசம்.
ராவுஜீயின் பரம ஔஷதம்.
உபயோகித்ததும்
குணம் தெரியக்கூடியது.

சுவாஸகாச நோயினால் பீடிக்கப்பட் டிருப்பவர்களுடைய உபாதையானது இந்த ஔஷதத்தை உபயோகித்த உத்தர க்ஷணத்திலேயே குறைய ஆரம்பிக்கிறதென்று அனுபவத்தில் தெரிந்திருக்கிறது. ஒருதடவை ஔஷ தத்தை உபயோகித்ததும் பிணியாளி யின் சொல்லொணாத் துன்பமும், தூக்கமின்மையும் இதர உபாதைக ளும் சூரியனைக் கண்ட பனிபோல் மறைந்துவிடுகின்றன. இந்த ஔஷ தத்தில் பக்குவ முறையை புட்டியின் மீதே நாம் குறிப்பிட்டிருப்பதால் எல் லா வைத்தியர்களும் இதை சிபார்சு செய்கிறார்கள். புட்டி 1-க்கு ரூ. 2-8.

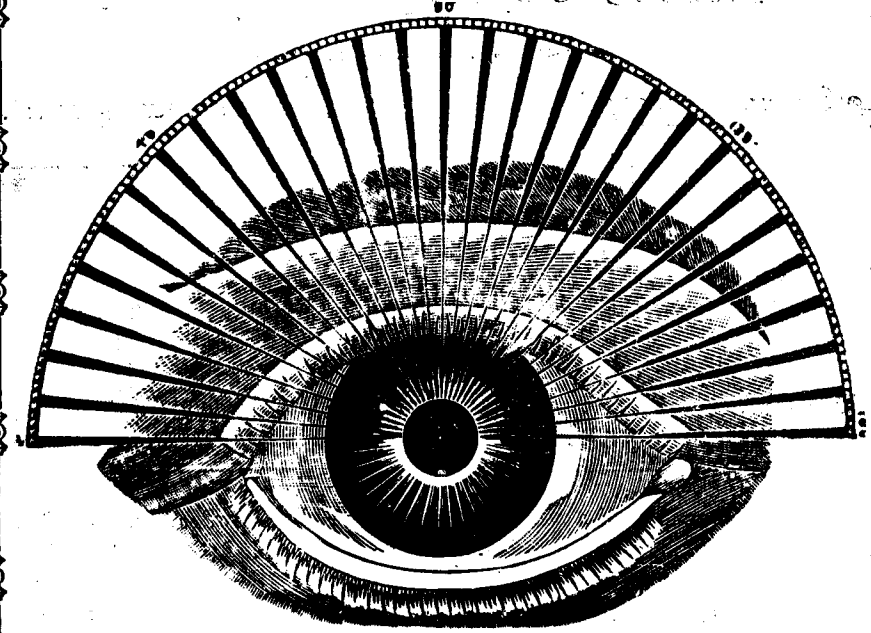
ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

மலச்சிக்கல்

பலவித நோய்களுக்குக் காரணமாக விருக்கிறது கடுமையான ஔஷதங் களும், பேதி மருந்துக ளும் அதை குணப்படுத் துவதில்லை. நமது சரீரத் திற்குள்ளிருக்கும் குடல், ஈரற்குலை இவைகள் தங் களுடைய வேலைகளைச் செய்யும்படி தூண்டக் கூடிய கடுமையில்லாத ஔஷதமே வேண்டும். நமது அத்திப்பழ ஷர் பத்தானது மலச்சிக்கலு க்கு எடுத்த ஔஷதம். சாப்பிடுவதற்கும் கஷ்ட மாயிராது.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1-8-0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.



கண் திருஷ்டி குறைவானவர்களுடைய நேத்திரங்களை நன்றாக சோதித்துப் பார்த்துப் பொருத்தமான கண்ணாடிகள் கொடுக்கப்படும்.

நமது கண்வைத்திய இலாகாவில் கண்களுக்கு வேண்டிய எல்லாவித சாமான்களும் அகப்படும்.

தேர்ந்த நிபுணர் கண்களைப் பரிசோதிப்பார். இதர வைத்தியர் களால் குறிப்பிடப்படும் நம்பர் கண்ணாடிகளையும் இங்கே வாங்கிக் கொள்ளலாம்.

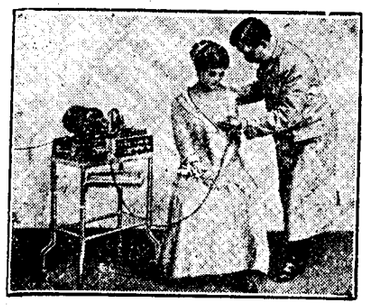
உயர்ந்த சரக்குகள்—நிதானமான விலை.

பழைய கண்ணாடிகள் பழுதடைந்தாலும் தாமதமின்றிப் பழுது பார்த்துக் கொடுக்கப்படும்.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்புசெட்டித் தெரு,
சென்னை.

மின்சார சக்தியினால் சிகித்ஸை.

அதிசயமான முறை! ஆச்சரியமான குணம்!!



சென்னை எலெக்டிரோ திரபியூடிக் வைத்திய சாலையில் சகல வியாதிகளையும் மின்சார சக்தியின் மகிமையால் சுவஸ்தப்படுத்துவதற்கு வேண்டிய கருவிகள் தயாராக வைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. ஒரு முறை பரிட்சித்தால் பலன் தெரியும். நிபுணர்களுடைய மேன் பார்வையில் சிகித்ஸை நடைபெறும்.

நூற்றுக்கணக்கான பிணியாளர்கள் நமது வைத்திய சாலையில் சிகித்ஸை செய்துகொண்டு குணமடைந்திருக்கிறார்கள். சில உதாரணங்களை மட்டில் கீழே குறிப்பிடுகிறோம்:—

கேஸ்:—1. சேலத்திலிருந்து 14-வயதுள்ள ஒரு வாலிபன் முழங்கை நீட்ட மடக்க முடியாமலிருந்து ஆப்ரேஷன் செய்துகொண்டு, முழங்கைப்பூட்டு சரிப்படாமல் வந்தான். சென்னையில் ஒரு ஸர்ஜனால் முழங்கைப்பூட்டு சரிப்படுத்தி வைக்கப்பட்டது. வளையாத முழங்கைப் பூட்டில் தினசரி பிரகாசமான வெளிச்சத்தைச் செலுத்திக் கையை உருவிக் கவாத்து செய்து சௌக்கியப்படுத்தப்பட்டது. 6-வாரம் தொடர்ந்து சிகித்ஸை பெற்றதில் கை நீட்ட மடக்க சௌகரியப்பட்டு பூரண சௌக்கியம் ஏற்பட்டு விட்டது.

கேஸ்:—2. ஒரு நடுவயதுள்ள புருஷன் வாயுரோக சிகிச்சைக்கு எடுத்துக் கொள்ளப்பட்டான். எல்லாப்பூட்டுகளும் பிடித்திருந்தன. ரேடியண்ட் லேட் ஸ்நானம் ஒன்று விட்டொரு நாளைக்கு அயோடைட் அண்டு ஸோடியம் ஸலிஸிலேட் அயோனி ஸேஷனுடன் விட்டுவிட்டு மின்சார சக்தியைச் செலுத்தி நோயாளிக்கு நான்கு வார காலத்தில் பூரண சௌக்கியம் ஏற்பட்டுவிட்டது.

கேஸ்:—3. கீழே விழுந்தபிறகு ஏற்பட்ட பக்கவாயுவால் கஷ்டப்படும் இரண்டு வயதுக் குழந்தை யொன்று சேலத்திலிருந்து சிகிச்சைக்குக் கொண்டுவரப்பட்டது. பிரதி தினமும் இருமுறை உருவி விட்டு மின்சார சக்தியைச் செலுத்தி ரேடியண்ட் சூடு காட்டப்பட்டது. சிறிது கால சிகிச்சைக்குப் பிறகு குழந்தை பூரண சௌக்கியமடைந்தது.

கேஸ்:—4. சென்னை வாசியான ஒரு மத்தியத்தர வைசியர் முதுகில் ஒரு ராஜக் கட்டியுடன் சிகிச்சைக்கு வந்தார். ஆனால் மூத்திரத்தில் சர்க்கரையில்லை. பிரதி

தினமும் இருமுறை கட்டியின் பேரில் ரேடியண்ட் லேட் படும்படி செய்யப்பட்டது. இரண்டு நாள் கழித்து கட்டி பழுத்து உடைந்தது. 5-வாரம் கழித்து பூரண குணம் ஏற்பட்டது.

கேஸ்:—5. வளைந்துபோன முழங்கால் பூட்டு பழுதாய் 14-வயதுள்ள ஒரு பெண் வைத்தியத்திற்கு வந்தாள். அழுத்தமாக வைத்திய முறைப்படி உருவிவிட்டும் குணம் ஏற்படவில்லை. தினசரி 20 நிமிஷ நேரம் உருவிவிட்டு ரேடியண்ட் சூடு காட்டப்பட்டது. 3-மாதம் கழித்து வளைவு 90° ஆக விருந்தது. 4-மாதம் கழித்து 120° ஆக விருந்தது. சிகிச்சை இன்னும் நடந்துவருகிறது.

கேஸ்:—6. 50-வயதுள்ள சென்னைவாஸி ஒருவர் கண் நோயுடன் வந்து சேர்ந்தார். விட்டு விட்டு தினசரியாக 3-வாரகாலம் கரண்ட் செலுத்தி சௌக்கியப் படுத்தப்பட்டது.

கேஸ்:—7. இரண்டு காதுகளும் செவிடாய்ப்போன 18-வயதுப்பெண் ஸ்ரீரங்கத்திலிருந்து வந்தாள். 4-அங்குல தூரத்திலிருந்து வலது காதிலும், 2½" தூரத்திலிருந்து இடது காதிலும் கேட்கமுடியும். ரேடியண்ட் சூட்டினால் சிகித்ஸை செய்யப்பட்டது. மாறிமாறி காதில் கரண்ட் செலுத்தினதால் நன்றாய்க் காது கேட்டுக் கொண்டுவருகிறது. சிகிச்சை 4-வாரத்தில் நடந்தது.

கேஸ்:—8. நீர் ரோக வியாதியால் வருந்தும் 30-வயதுள்ள ஒருவர் இரண்டு காதுகள் செவிடாயிருக்கும் நிலைமையில் கோட்டயம் என்னும் ஊரிலிருந்து வந்தார். பீடயம்பீஸ் சத்தத்தை வலது காதினால் 2½" தூரத்திலிருந்தும் இடது காதினால் 1" தூரத்திலிருந்தும் கேட்க சக்தியுள்ளவராயிருந்தார். காதில் அயோடைட் அண்டு ஸோடியம் ஸாலிஸிலேட் அயோனிஸேஷனும் கரண்டும் செலுத்தப்பட்டது. நோயாளி வெகு சீக்கிரத்தில் குணமடைந்து வருகிறார். 12 அங்குல தூரத்திலிருந்தும் பீடம் பீஸ் சத்தத்தைக் கேட்கும் சக்தியுள்ளவரா யிருக்கிறார். அவர் இன்னும் சிகிச்சையிலிருக்கிறார்.

கேஸ்:— 9. பலமான கட்டியால் வருந்திய 6-மாதக் குழந்தை சிகிச்சைக்கு வந்தது. சாதாரண சிகிச்சைகளில் குணம் ஏற்படவில்லை. தினசரி இருமுறைப்ளூ ரேடியண்ட் லேட் காட்டப்பட்டது. ஒருவார சிகிச்சைக்குப் பிறகு குழந்தை பூரண சௌக்கியமடைந்தது.

கேஸ்:— 10. 50-வயதுள்ள ரிப்போர்ட்டர் ஒருவருக்கு இன்ப்ளூயன்ஸா ஜ்வரம் வந்த பிற்பாடு பலஹீனமுண்டாகி நடுக்கம் ஏற்பட்டு சிகிச்சைக்கு வந்தார். 30-நிமிஷம் ரேடியண்ட் லேட்டைக் கொண்டும் 31-நிமிஷம் ஸோடியம் க்ளோரைடுடன் ஸ்ட்ரிஸ் ஸெல்பாத்தினாலும் சொஸ்தப்படுத்தப்பட்டார். 3 வாரத்தில் நோயாளி பூரண சௌக்யத்தை அடைந்தார்.

கேஸ்:— 11. 65-வயதுள்ள பெரியவரொருவர் ரத்தசோகை யடைந்து தூக்கமில்லாமைக்கும் மந்தத்திற்கும் சிகிச்சைக்கு வந்தார். தினசரி 10-நிமிஷம் கரண்டும் புளூ ரேடியண்ட் லேட்டும் காட்டி 3-வாரத்தில் குணப்படுத்தப்பட்டார். இப்போது சுகமாயிருந்து நன்றாய்த் தூங்குகிறார்.

கேஸ்:— 12. 41-வயதுள்ள நீர்ரோக வியாதியுள்ள ஒரு ஸ்திரீக்கு முதுகில் பெரிய கட்டி புறப்பட்டு சிகிச்சைக்கு வந்தாள். கட்டியைத் திறந்து சிகிச்சை செய்வதாகச் சொன்னதற்கு நோயாளி சம்மதிக்கவில்லை. தினசரி இருமுறை கட்டியின் பேரில் ரேடியண்ட் ஹீட்டும் லேட்டும் காட்டப்பட்டது. வாரக் கடைசியில் கட்டி பூராவும் பழுத்து, சீழ் வெளிக் கிளம்ப ஆரம்பித்தது. 6 வாரம் சிகிச்சை நடந்து கட்டி பூராவும் யாதொரு அடையாளமுமின்றி சொஸ்தமாகிவிட்டது.

எலெக்டிரோ—திரபியூடிக் இன்ஸ்டிடியூட்,

323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

நமது நன்னரி வேர் ஷர்பத்து.

ரத்தத்திலுள்ள அசுத்தத்தைப் போக்குவதற்குக் கைகண்ட மருந்து.

பல அருமையான சரக்குகள் சேர்த்து, பக்குவமாகத் தயார் செய்யப்பட்டது.

சரீரத்திலுள்ள ரத்தம் அசுத்தப்பட்டு சினப்புகள், புண்கள் முதலியன கண்டால் அவைகளைப் போக்குவதற்கு ஒரு ஔஷதம் வேண்டாமா ?

நன்னரி வேர் ஷர்பத்தானது இதற்கு ஏற்ற ஔஷதமென எல்லா தேசங்களாலும் ஒப்புக் கொள்ளப்பட்டிருக்கிறது; வெகு காலமாகவே அது உபயோகிக்கப் பட்டு வருவதைவிட வேறு அத்தாக்ஷியும் வேண்டுமோ ? நன்றாகப் பக்குவம் செய்த ஷர்பத்தானது மிகுந்த சக்தியுடையதாகவிருக்கும். ஆனால் தயாரிப்பதில் அதிக ஜாக்கிரதை வேண்டும்.

உயர்ந்த நன்னரி வேரிலிருந்து நமது ஷர்பத்து தயாரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. வேறு பல உயர்ந்த சரக்குகளும் அதில் சேர்க்கப்பட்டிருக்கின்றன. பல வைத்திய நிபுணர்களும் நமது ஷர்பத்தை ஒப்புக்கொண்டிருக்கிறார்கள்.

50-வேளை சாப்பிடக் கூடிய ஷர்பத்து அடங்கிய புட்டி 1-க்கு ரூ. 3.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

தீல் வாயு.

மின்சார சக்தியினால் சிகிச்சை.

சீக்கிரம் குணமுண்டாகி விடும்.

நரம்புகளுக்கு வலுவேற்படும்.

வலி உபத்திரவ மில்லாதது.

எலெக்டிரோ—திரபியூடிக் இன்ஸ்டிடியூட்,

323, தம்பு செட்டித் தெரு,

சென்னை.

உங்களுடைய கூந்தல் வளர வேண்டுமோ ?

தலையில் வழுக்கை விழாமலிருக்க வேண்டுமா ?

ராவுஜியின் உயர்ந்த கூந்தல் தைலத்தை உபயோகியுங்கள்.

இந்தத் தைலத்தை உபயோகித்து வந்தால் உங்களுடைய கூந்தல் கட்டுக் கடங்காதபடி வளரும். நரை காணாது. வழுக்கை விழாது. சிரஸில் கிருமிகள் தங்க முடியாமற் செய்யும். இரவில் படுத்துக் கொள்ளுகையில் சிறிதளவு தலையில் தேய்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.

விலை புட்டி 1-க்கு ரூ. 1.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்புசெட்டித் தெரு, மதராஸ்.

டயா பின்.

(DIABIN)

நீர் ரோகத்திற்குக் கைகண்ட மருந்து.

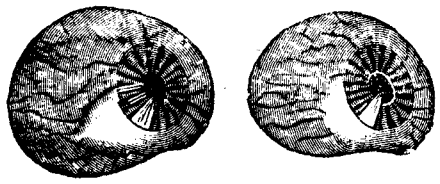
இந்த ஔஷதமானது எவ்வளவு கொடிய நீர் ரோகத்தையும் பரிகரிக்கக் கூடிய உயர்ந்த தன்மை வாய்ந்தது. நீர் ரோகத்தை நிவர்த்தி செய்வதில் பெயர்போன உள் நாட்டு மருந்துச் சரக்குகளைக்கொண்டு தயார் செய்யப் பட்டது. எல்லா வைத்தியர்களும் ஒப்புக்கொள்ளக்கூடியது. சில வேளைகள் பரீட்சையிலேயே பலன் தெரியும். தொடர்ந்து சிறிது காலம் இதை உபயோகித்து வந்தால் வியாதி அடியுடன் நிவர்த்தியாகிவிடும்.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 4-8-0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

போலிக் கண்கள்.



ஒரு கண் கெட்டுப் போய்விடுவதால் முகத்திற்கு ஏற்படும் விகார ஸ்வரூபத்தை போலிக் கண்ணை வைத்துக்கொண்டு போக்கடித்துக் கொள்ளலாம். சரியான கண்களாக வைத்துக் கொண்டுவிட்டால் போலி யென்பதே தெரியாமற் போய்விடும். நம்மிடம் பல தினிசுகளுமிருக்கின்றன. 25-ரூபாய் டேவணி கட்டுவோருக்கு பொறுக்கி சில போலிக் கண்கள் அனுப்பப்படும். அவைகளைத் திருப்பி அனுப்பியவுடன் பணம் வாபீஸ் செய்யப்படும்.

ஆர்டர்கள் அனுப்பும்போது அடியிற் கண்ட விவரங்களை அறிவிக்கவேண்டும்:—

வேண்டியது வலது கண்ணு அல்லது இடது கண்ணு?

பார்வையுள்ள நேத்திரமானது பிரகாசமாக விருக்கிறதா அல்லது மங்கலாக விருக்கிறதா?

கண்விழியின் நிறம் என்ன?

கண் வெள்ளை நல்ல வெள்ளையாக விருக்கிறதா அல்லது மஞ்சள் நிறமுடையதாக விருக்கிறதா?

விலை 5-ரூபாய் முதல் 10 ரூபாய் வரையில்.

[போலிக்கண்களை எவ்விதம் போட்டுக் கொண்டு, கழற்றுவது என்பதைப்பற்றிய விவரங்கள் அறிவிக்கப்படும்.]

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்பு செட்டித்தெரு,
சென்னை.

சுத்தமான யுக்கிளிப்டஸ் ஆயில்.
(Pure Eucalyptus Oil.)

தீல் வாயு, சுளுக்கு, இருமல், தொண்டைக்கட்டு, தலைவலி, சீதளம் முதலிய நோய்களுக்குச் சிறந்த ஔஷதம்.

சர்க்கரையில் 5 பொட்டு விட்டு உள்ளுக்கு சாப்பிட்டுவிட்டால், இருமல், பிளேக், கால்ரா முதலிய வியாதிகளும் குணமடையும்.

வியாதியஸ்தர் அறையில் ஒரு துணியில் சில பொட்டு இந்த திராவகத்தைத் தெளித்து மாட்டி வைத்திருந்தாலும் அந்த அறையானது ரம்பமாக விருக்கும். கொசுக்களும் நெருங்கா.

புட்டி 1-க்கு விலை அணா 4.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

ராவுஜியின் படை மருந்து.

படைகளுக்கு இது கைகண்ட திராவகம். எவ்வளவு கெடுதலான படைகளையும் சொற்ப காலத்திற்குள் போக்கிவிடும். சர்மத்தையாவது அல்லது ஆடைகளையாவது கெடுத்துவிடாது. தினமொருதடவை இரவில் படுத்துக்கொள்ளும்போது தடவிக் கொள்ளவேண்டும்.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்புசெட்டித் தெரு,
சென்னை.

Harmless Headache Powders.
தலைவலிப் பவுடர்.

தலைவலியினுடைய உபத்திரவத்திற்கு ஆளாகுதவர்கள் அதிகமாகவிருப்பது அரிது. தலைவலிக்கு நமது தலைவலிப்பவுடர் கைகண்ட ஔஷதமாகும். சரீரக்கோளாறினால் ஏற்படும் தலைவலியைத்தவிர மற்றெல்லாவிதத் தலைவலிகளையும் இந்தப்பவுடர் சொஸ்தப்படுத்திவிடும். எவ்வளவுக்கெவ்வளவு சீக்கிரமாக இதை உபயோகிக்கிறீர்களோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு சீக்கிரமாகத் தலைவலி குணமடைந்துவிடும். அப்பாலும் உபத்திரவம் இராது. சீதளம் முதலிய இதர உபத்திரவங்களும் இந்தப் பவுடரின் பிரயோகத்தால் நிவர்த்தியாகிவிடும்.

ஒரு பொட்டலம் (Packet) ரூ. 1.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
தபாற்பெட்டி நம்பர் 166, சென்னை.

ROWJEE'S EAR DROPS.
காதிற்குத் தைலம்.

காது, மூக்கு, தொண்டை முதலிய இடங்களில் காணும் வியாதிகளை குணப்படுத்துவதில் பெயர்போன ஒரு வைத்திய நிபுணர் குறிப்பிட்ட முறைப்படி இது தயார் செய்யப்பட்டது. காதுகளிலிருந்து சீழ்வடிதல் முதலியவைகளை இது உடனே நிறுத்திவிடும். காதுகளுக்குள்ளிருக்கும் புண்களை ஆற்றி, வலியை நிறுத்தும். சிறியோர், பெரியோர் அனைவரும் இதை உபயோகிக்கலாம். காலை மாலை இருவேளையும் 5 பொட்டு மருந்தைக் காதுகளில் விட்டுக்கொள்ள வேண்டும்.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
தபாற்பெட்டி 166, சென்னை.

ECZEMINE FOR ECZEMA.
சொறி சிரங்குகளுக்குப் பரம வைரி.

சொறி சிரங்குகளுக்கு எக்ஸிமா பரம வைரியாகும். சொறி சிரங்குகளிலிருந்து ஜலம் அல்லது சீழ் வடிவதையும், அரிப்பையும் நிறுத்தும். ஒரு தடவையிலேயே குணம் தெரியும். சில நாள் தொடர்ந்து உபயோகித்தால் மறுபடி வரவே வராது. ஆயிரக் கணக்கானவர்களுக்குக் கொடுத்துப் பரிட்சைப் பார்க்கப் பட்டது.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்.
323, தம்புசெட்டித்தெரு, சென்னை.

ACCIDENTS.

அகஸ்மாத்தாகக் காயமடைந்து விடுகிறவர்களுடைய கதியானது அவரை முதலில் கவனிப்பவர்களுடைய யோக்கியதையைப் பொறுத்திருக்கிறது. பிரதம சிகிச்சை செய்யத் தெரிந்தவர்கள் அருகாமையிலிருந்தால் காப்பாற்றிவிடக்கூடிய ஆயிரக்கணக்கான உயிர்கள் வருஷந்தோறும் அநியாயமாய்ப்போய்விடுகின்றன. **பிரதம சிகிச்சை என்றால் என்ன?** அகஸ்மாத்தாக ஏற்பட்டுவிடும் காயங்களுக்கும், திடீரென்று காணும் வியாதிகளுக்கும், சிகிச்சை செய்வதுதான் பிரதமசிகிச்சை. டாக்டர் வரும் வரையில் காத்திராமல், உடனே சிகிச்சை செய்வதற்கு அவர்கள் பயிற்சிபெற்றிருக்க வேண்டும். "அரைப்படிப்பு ஆபத்து" என்று ஒரு வசனம் சொல்லுவதுண்டு. ஆனால் எல்லா விதிகளுக்கும் விலக்கு உண்டு. பிரதம சிகிச்சை விஷயத்தில் அந்த விலக்கை உபயோகித்துக்கொள்ளவேண்டும். அற்ப ஞானத்தைக் கொண்டும் பெருத்த அபாயங்களிலிருந்து உயிர்களைக் காப்பாற்றலாம். காயம்பட்டு ரத்தம் வடிந்தாலும், தீப்பிடித்து விட்டாலும், கரம்புகள் முறிந்துவிட்டாலும், ஜலத்தில் வீழ்ந்து விட்டதால் சாகும் தருவாயிலிருந்தாலும் அந்த சமயத்தில சிகிச்சை செய்யத் தெரியாமலிருப்பதுதான் அபாயகரமானதாகும். டாக்டர்வரும் வரையில் காத்திருந்ததில் ஆயிரக்கணக்கான உயிர்கள் அநியாயமாகப் போயிருக்கின்றன. பிரதம சிகிச்சை முறை தெரிந்திருந்ததால் பல உயிர்கள் காப்பாற்றப்பட்டிருக்கின்றன. கஷ்டப்படும் சகோதரர்களுக்கு உதவி செய்யவேண்டுமென்கிறஜீவகாருண்யபுத்தி அநேகமாக எல்லோருக்கும் இருக்கிறது. ஆனால் என்ன செய்வதென்று தெரிகிறதில்லை. இந்த சந்தர்ப்பங்களில் என்ன செய்வதென்று தெரிய வேண்டுமானால் டாகீடர் யு. ராம ராவ், எழுதியுள்ள "பிரதம சிகிச்சை" என்னும் புத்தகத்தை வாங்கிப்படியுங்கள். இங்கிலீஷ், தமிழ், தெலுங்கு, கன்னடம், மலையாளம், இந்த பாஷைகளில் புத்தகங்கள் கிடைக்கும்.

ஒரு பிரதி விலை அணு 12.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்பு செட்டித்தெரு, சென்னை.

உங்களுடைய கைக்குட்டைகளுக்கு வாசனைத் திராவகம் வேண்டுமா?

"கங்கா"வை வாங்குங்கள்.

அதிக வாசனையுடையது.

மனதிற்கு ரம்யமானது.

இது ஒரு ஆச்சர்யமான பர்ஸிய வாசனைத் திராவகம். எல்லா வகுப்பினரும் இதை உபயோகித்து ஆனந்தமடைந்து வருகிறார்கள். தோன்றி மறைந்திடும் மின்னல்போல் சொற்ப காலமே வாசனை கொடுக்கத்தக்க பல திராவகங்களைப்போலல்லாது நீண்ட நேரம் மனதிற்கு ரம்யமான வாஸனையைத் தரத்தக்கது.

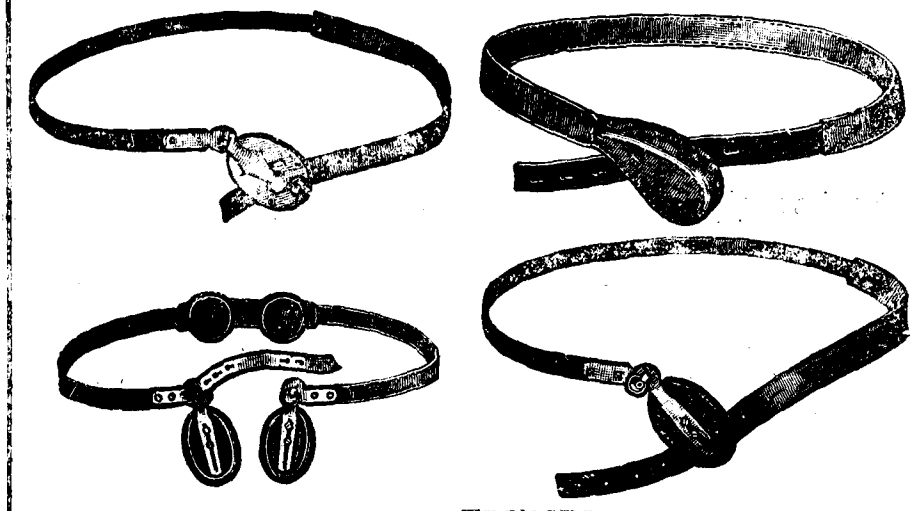
புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 2—0—0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

குடற் பிதுங்கியவர்களுக்கு டிரஸஸ். (TRUSSES)

எல்லாருடைய அளவிற்கும் கிடைக்கும்.



SINGLE TRUSSES.

தோலினால் செய்தது; திருப்பக்கூடியது; புதியமாதிரி; அழுத்தமானது; நீடித்திருக்கக்கூடியது. ... ரூ. 10—0—0.
திருப்பமுடியாதது. ... ... ரூ. 5—0—0.

DOUBLE TRUSSES.

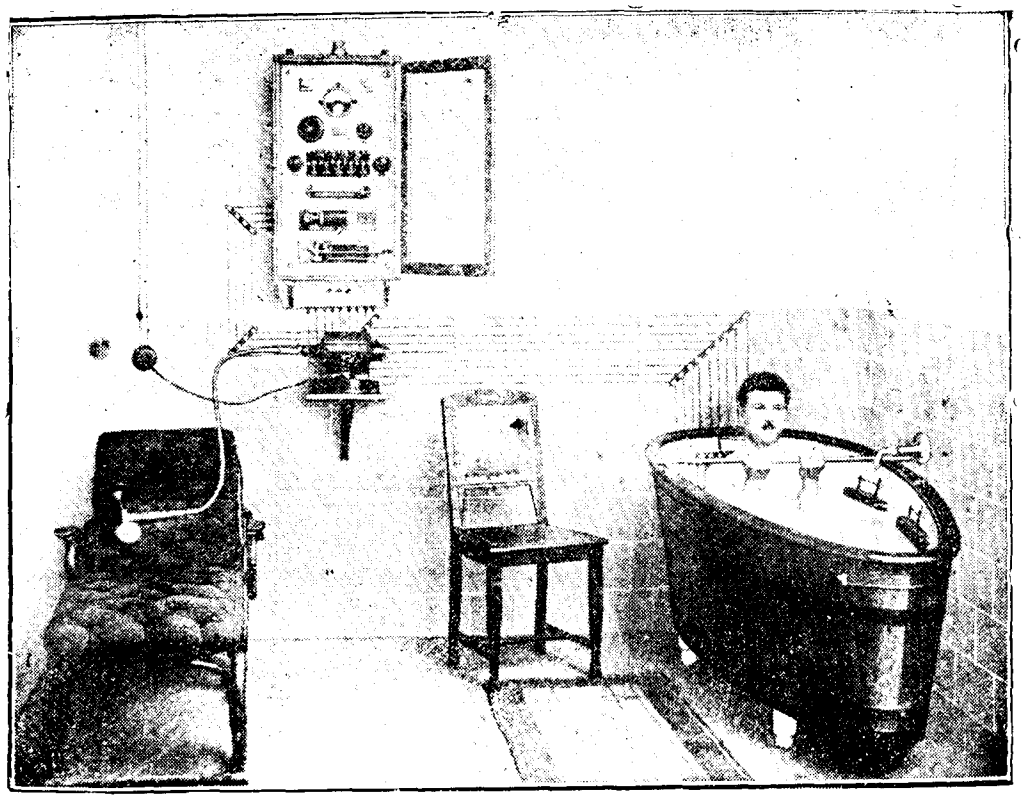
தோலினால் செய்யப்பட்டது. ... ... ரூ. 10—0—0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தம்புசெட்டித் தெரு, மதராஸ்.

16451

HYDRO-ELECTRIC BATHS

மின்சார சக்தியைச் செலுத்திய ஜலத்தில் ஸ்நானம்



இந்த ஸ்நானத்தினால் அடியிற்கண்ட பல வியாதிகள் குணமடையும்.

1. கில் வாயு
2. பாரிச வாயு
3. தலை வலி
4. மயக்கம்
5. தூக்கமின்மை
6. சர்ம வியாதிகள்
7. ளுக்கு
8 மனச்சோர்வு
9. ரம்புக்கோளாறுகள்
10. யானைக்கால்
11. கீர்ரோர்கம்
13. ரம்புத்தளர்ச்சி

எலெக்டிரோ—திரபியூட்டிக் இன்ஸிடிடியூட்,

323, தம்புசெட்டித் தெரு, ஜார்ஜ்டவுன், சென்னை.

PRINTED AT THE SWADESAMITRAN BRANCH PRESS AND PUBLISHED BY THE PROPRIETOR,
U. RAMA RAU, M. L. C., MADRAS.